



歯っぴ～噛む噛む

Happy come come



今回のテーマは・・・

「むし歯の原因と予防」

です！

なぜむし歯はできるのでしょうか！？



+時間 =



歯質、食物、細菌の3つの原因に、時間が重なるとむし歯になります。

予防方法は？？

予防①歯磨き



歯磨きでプラーク(細菌)を取り除きましょう！生えたばかりの歯は歯の質が未熟なため、むし歯になりやすいです。

予防②甘味の摂取制限

時間や量を決め、なるべく甘みの少ないものを選びましょう。特にだらだらとした食生活には気を付けましょう！



予防③フッ化物の応用

お口の中にはたくさんの細菌がいます。歯を強くしてむし歯の原因菌の働きを弱めましょう！



☆☆今月のピックアップ☆☆

「初期むし歯(CO)」とは？？

むし歯の原因菌(ミュータンス菌)が作り出す酸によって歯の表面が溶かされ、白く濁って見えたり、薄茶色になったりすることです。



痛みなどの自覚症状はありません。

この状態であれば、再石灰化によって健康な歯に戻すこともできますが、進行すればむし歯になります。