

歯っぴ〜噛む噛む



今回のテーマは..

「むし歯の原因」

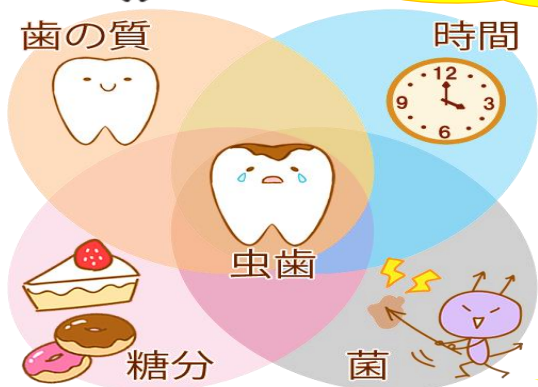


です!

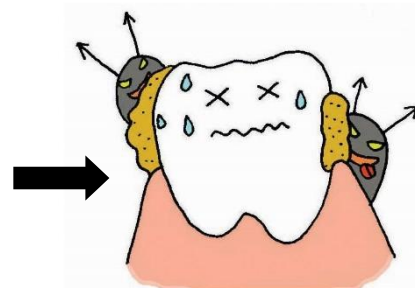
〜むし歯の原因を知り、しっかり予防しましょう〜



なぜ?むし歯はできるのでしょうか?



歯の質、糖分、細菌の3つの原因に時間が重なるとむし歯になります。



4つの原因には4つの予防で!!

歯 質

乳歯や生えたばかりの永久歯はむし歯になりやすいです。フッ化物を使用し歯を強くしましょう!



糖

糖は菌が酸をつくるための材料です。おやつは時間や量を決めただらだとした食生活には気をつけましょう!



細 菌

むし歯の原因となる菌がミュータンス菌です。プラーク(細菌の塊)を作り酸で歯をとかします。歯磨きでしっかりと取り除きましょう!

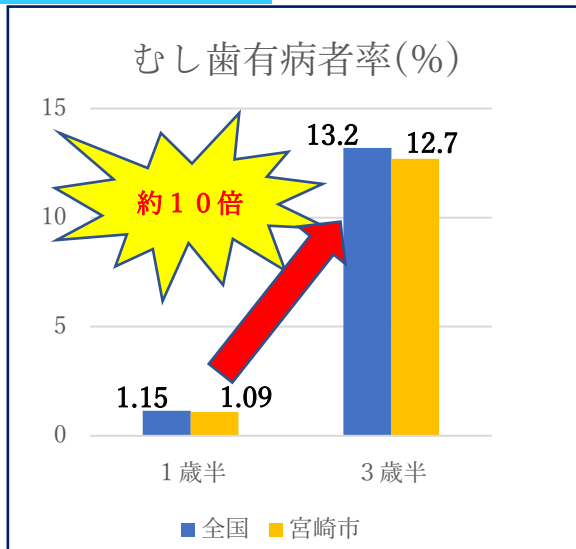


時 間

飲食の後お口の中は酸性になります。この時間が長いとむし歯になりやすくなります。食後は早めに歯磨きをしましょう!



☆☆今月のピックアップ☆☆



子どものむし歯の状況



1歳6か月時にはむし歯を持っている割合が1%ほどですが3歳6か月時には急激に増えています。宮崎市では2歳児歯科健診も行っておりますので定期的に健診を受けましょう。



このグラフは平成30年度の歯科健康診査結果です