

「一生懸命に歯みがきをしているはずなのに、むし歯ができて治療をうけている」というかたはいらっしゃいませんか。その一方で「それほど熱心に歯みがきしていないのに、なぜかむし歯ができない」というかた、いらっしゃらないでしょうか。

むし歯になりやすい人と、なりにくい人は確かにいます。そして歯みがきはとても大切ですが「歯みがきをしていればむし歯にならない」なんてことは決してありません。それは、むし歯の発生には多くの要因が関係しているからです。今回のデンタルクリップではその要因をお伝えします！

★防御要因が多いとむし歯になりにくい！



むし歯の予防にはフッ素の利用がなにより大切になります。

毎日のセルフケアでは高濃度(1450ppmの濃度)のフッ素入り歯磨剤を使用しましょう。

歯科への定期受診も大切です。

また唾液の量は脱灰で溶けだした歯の成分を元に戻す働きがありますので唾液量が多い人はむし歯になりにくいです。

★リスク要因が多いとむし歯になりやすい！



むし歯菌は歯についた歯垢(細菌のかたまり)のなかにいますので、不十分な歯みがきはむし歯になるリスクを上げます。

また、ダラダラ食べは歯の成分が溶け出す脱灰の時間を増やしますので、極めて危険です。

つまり間食が多いほど脱灰が進み、むし歯になりやすいです。規則正しい食事が大切です。

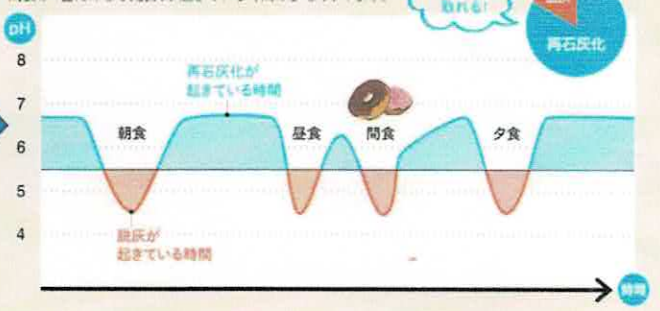
ダラダラ食べをしていると……

ダラダラ食べをしていると、脱灰の時間がとて多くなります。



規則正しい食事



間食が1回だけなら、脱灰が起きている時間は少なく済みます。



リスクになる要因を減らし防御する要因を増やしましょう！！

《スタッフから》

参考文献：nico2024年1月号

「歯がから 歯みがきをする」習慣うけてほしいわね。(M)	砂糖の摂り方とブラッシング この2本柱を歯は防げますよ。(M)	食後は歯みがきをして、さらに間食はしないように気をつけてあげよう。(W)		
歯磨きも大切ですが毎日の食生活も見習ってむし歯のリスクを減らしてほしいHN	むし歯になりにくい人だと思っていまふが油断しないように気をつけてねAY	お菓子のダラダラ食べ気付けよう！お菓子の後は歯みがきや2本柱。(M)	リスク要因→多し 防御要因→少な 大奮闘！(M)	