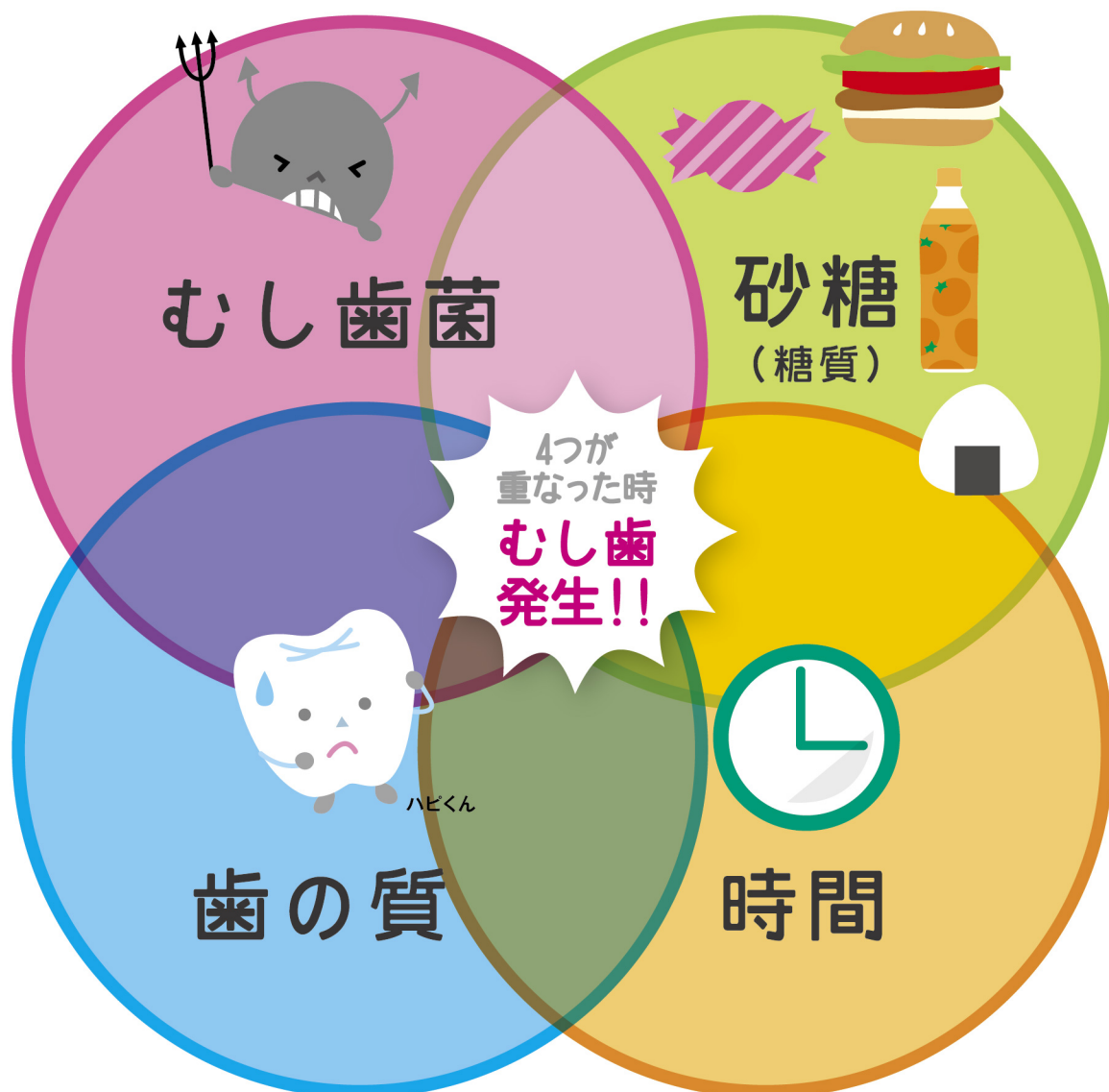


歯っぴー島根

(一社) 島根県歯科医師会

むし歯になりやすい 4つの条件





むし歯になりやすい

4つの条件

4つの条件がそろって
むし歯になるんだ

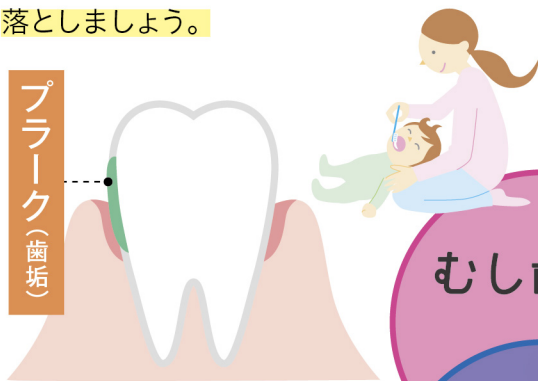
歯ッピーおろちびくん

ハビ先生

条件1 むし歯菌

歯の表面の汚れをプラークと言います。プラークは食事の食べカスではなく細菌のかたまりです。そのプラークの中でむし歯菌が酸を作って歯を溶かします。プラークを取りのぞくためには歯みがきが基本です。子どもの仕上げみがきも大切です。食後は歯ブラシやフロスを使ってしっかりプラークを落としましょう。

プラーク(歯垢)



条件2 砂糖(糖質)

むし歯菌は糖質が大好き♡

食べ物に含まれる糖質は、むし歯菌が酸を作る材料になります(パンやごはんなども口の中で糖質に分解されます)。食事をするたびに口の中は酸性になっています。



特にむし歯菌は砂糖が大好きなので、甘いものやジュースなどの間食が習慣づいている人は、歯の表面が長時間酸にさらされ、むし歯になりやすくなります。

条件3 歯の質

フッ化物の利用で酸に負けない強い歯を作ろう。

フッ化物を利用すると歯はむし歯になりにくい状態になります。また、溶けかけた歯のエナメル質を修復します。

フッ化物の入った歯みがき剤を毎日使しましょう。

特に、生えたての歯はエナメル質が弱くむし歯になりやすいので、フッ化物を上手に利用しましょう。



むし歯菌

砂糖(糖質)

4つが重なった時
むし歯発生!!

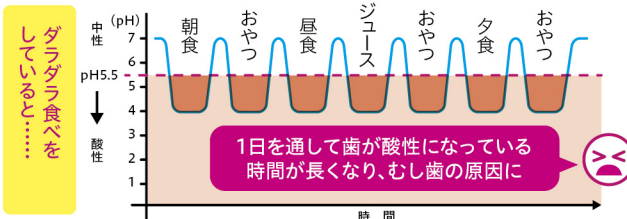
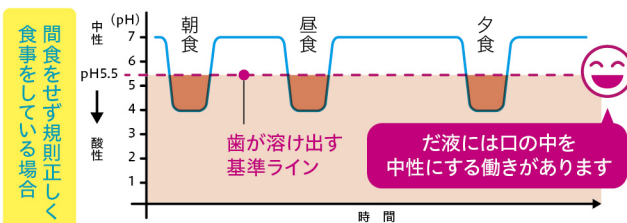
歯の質

時間

条件4 時間

むし歯菌が糖質を食べて酸を作り出し、歯を溶かし続けるには時間が関係します。

歯みがきのタイミングや甘いものの食べ方などに気をつけて、むし歯を予防しましょう。



ホームケアとかかりつけ歯科医院での定期健診でむし歯予防を!!