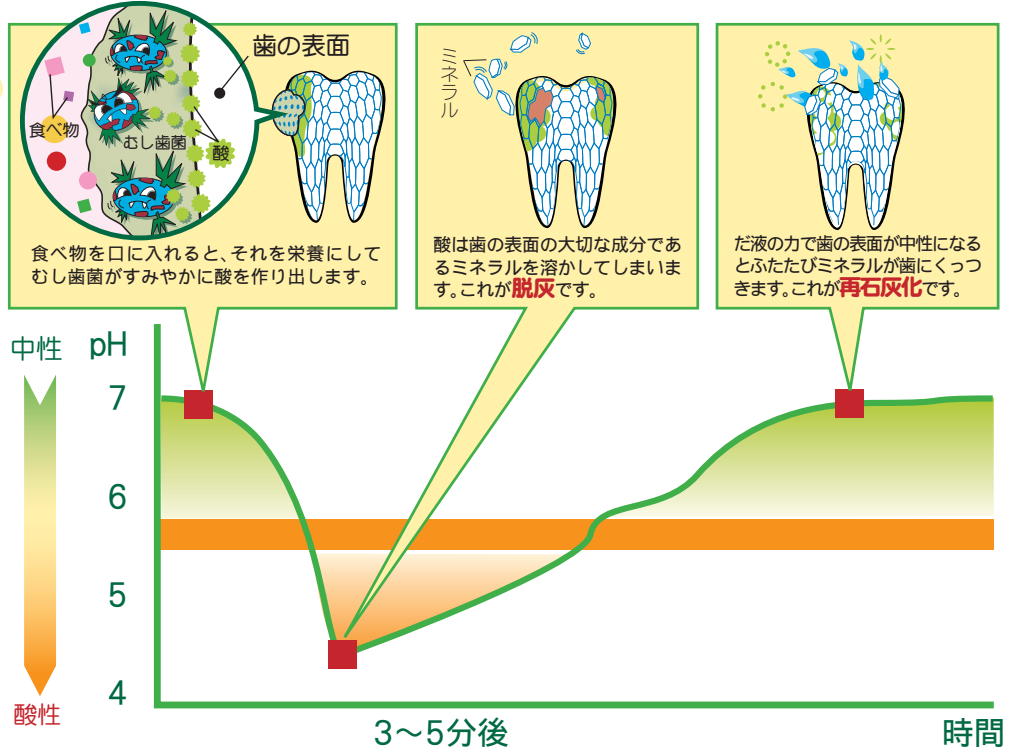


食習慣とむし歯の関係

歯の表面では、歯の成分であるミネラルが溶け出す脱灰と、ミネラルが歯の中に戻って結晶化する再石灰化がくり返されています。何も食べていないときの歯の表面は中性ですが、いったん口の中に食べ物や飲み物が入ると、むし歯菌が作り出す酸が増えて歯の表面が酸性になりミネラルがどんどん溶け出します。



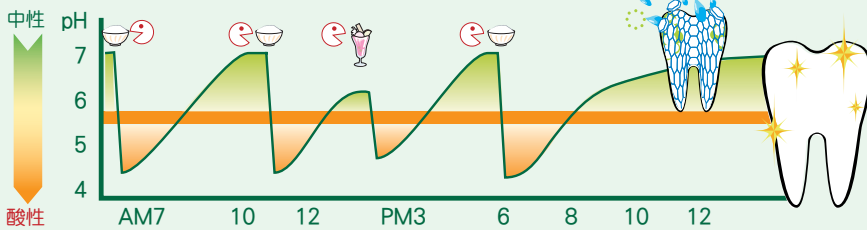
※ むし歯菌は、食物中の炭水化物を栄養にして酸を作り出します。甘いものは特に酸をつくりやすいです。



規則正しい食習慣

一日3回の食事と1回のおやつの場合

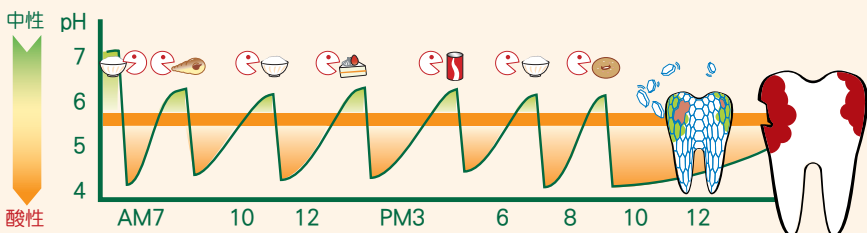
食事の回数に応じて脱灰は起こりますが、時間とともに歯の表面が中性になり再石灰化が行われます。



間食が多い食習慣

一日3回の食事に加えおやつやジュースを何度も口に入れる場合

一日中脱灰が続き、歯の表面が中性にならないために再石灰化がなかなか行われません。寝る前に飲食をすると朝まで脱灰が続きます。



食習慣のPoint



ダラダラ食いをさげ、規則正しい食習慣を身につけましょう。

就寝中はだ液の量が少ないので、寝る前の飲食をしないようにしましょう。

むし歯菌はブクブクうがいでも取り除くことはできません。飲食の後は必ずハミガキをしましょう。

