

# むし歯をつくらないために

歯みがきは、とても大切ですが、  
むし歯をつくらないためには、

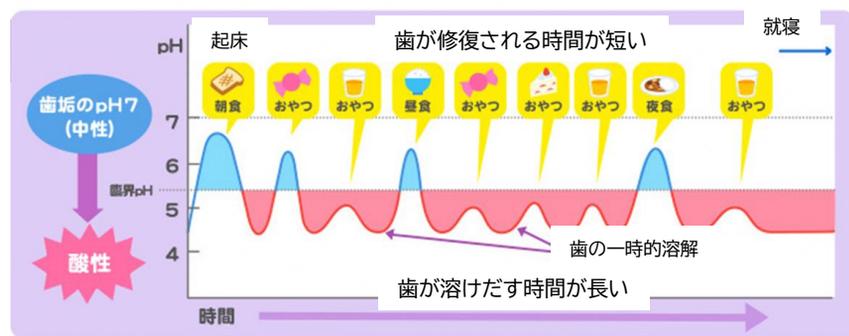
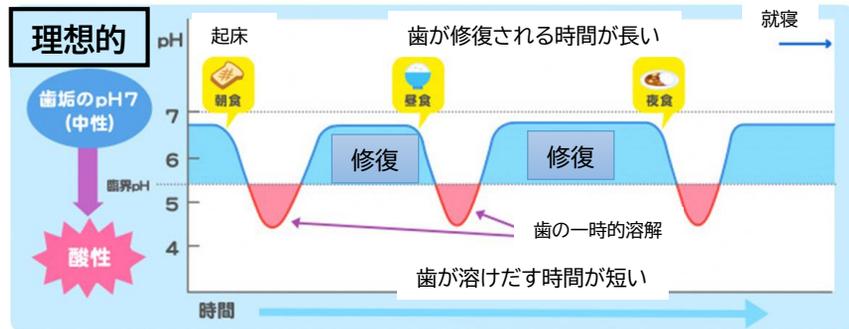
さらに2つのことが重要です。



## 1) 「むし歯」ができるのは、食生活習慣の影響です。

ちょこちょこ食べたり、  
飲んだりしない、  
規則正しい食生活習慣が  
「むし歯」を防ぐために  
大切です。

- ①糖分をとると、お口の中は酸性になります。
- ②酸性になった時に溶けた歯は、お口の中が中性にもどった時に、唾液に含まれたカルシウムなどで修復されます。
- ③糖分をとる回数が多いと、歯が溶ける時間が長いため「むし歯」が出来やすくなります。



## 2) 「むし歯」予防には、フッ素が有効です。

フッ素には

- ・歯の再石灰化(溶けた歯を修復すること)を助ける
- ・歯の質を強くする
- ・むし歯をつくる細菌の働きを弱める

効果があります。



★フッ素配合の歯みがき粉や  
フッ素のジェルなどを使うようにしましょう。

「かかりつけ歯科医」で定期的にフッ素塗布  
を受けると、より効果的です。