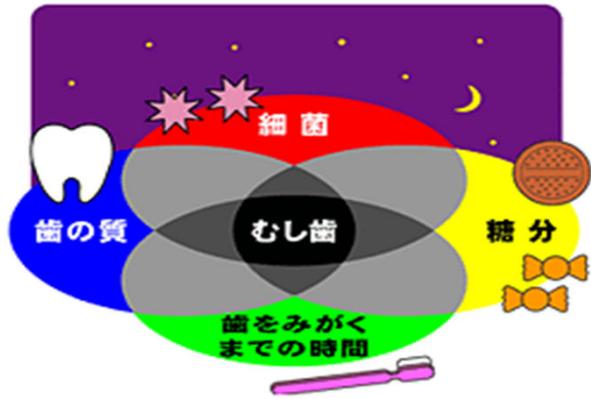


どうして歯磨きをするのにむし歯になっちゃう



むし歯になるには4つの要素があり、1つの原因だけでむし歯になるということではなく、いろいろな原因が重なり合って初めてむし歯になります。

この4つの要素は...

1. 歯の質(抵抗力)
2. 食事(糖質)
3. 細菌(ミュータンス菌)
4. 時間(食習慣等)

◆対応策◆

1. 歯を強くするためにフッ素を積極的に利用したり、キシリトールの再石灰化作用を利用する。
2. 糖分の多い食物をさける。キシリトールの利用。

歯に良いおやつ



- ・野菜スティック
- ・蒸かしたイモ
- ・おにぎり
- ・りんご
- ・みかん
- ・バナナ
- ・にぼし
- ・牛乳



フレッシュフルーツ



キャラメル

マカロン



チョコレート

69%糖入りガム



棒つきキャンディー



アイス

ヨーグルト



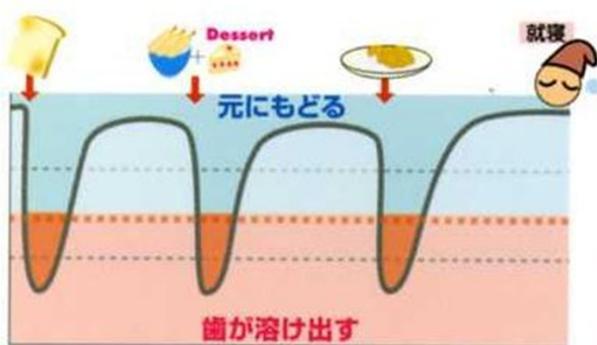
ジュース

乳価飲料

イオン飲料

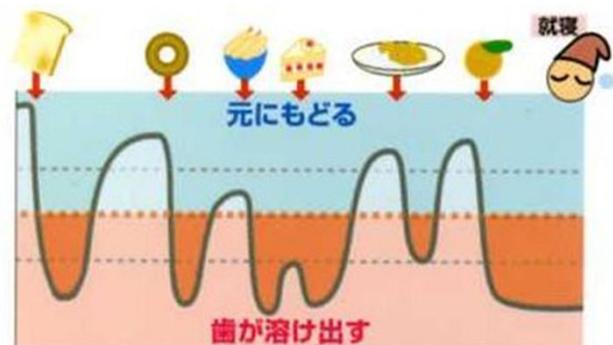
3. 細菌にアプローチするために、歯磨き・プラークコントロールを上達させる。
4. 時間のコントロール-----他の3つの要素が持続しないように飲食の回数を管理したり糖質を採った後はお茶や水を飲むなどの食習慣を工夫する。

規則正しい食生活



唾液や歯磨きで細菌や酸を洗い流し元にもどっている時間が長い

間食が多い



元にもどる時間がわずかしかなかったりありません

