



# 虫歯予防デー

皆さんは、自分の歯に自信がありますか？6月4日は虫歯予防デーです。虫歯を予防するためには、ただ歯磨きをするだけではなく、食べ方や磨き方がポイントになってきます。食べ方や磨き方を工夫して、虫歯に負けない歯を作りましょう！

## ★虫歯の原因★



食べ物を食べた後、食べかすを歯に付着したままにしていると、虫歯菌が食べ物に含まれる糖を分解します。分解された糖から酸を作り、その酸によって歯からカルシウムが取られます（脱灰）。歯は酢漬けの状態となり、穴があいて虫歯になってしまうのです・・・。

本来は、**唾液の力**で約**40分後**には酢漬けから中性へ**回復（再石灰化）**します。

問題は唾液の力で回復できない酢漬け状態にすることです。つまり・・・**ダラダラ食べ**です！！

## ☆飲料水や食べ方の注意点☆

糖分の多く含まれている食べ物だけではなく、エナメル質が溶けだすといわれる**臨界 PH5.5 より低い飲料水の摂りすぎ**にも注意しましょう。また、飲料水やアメやガムなどの食べ物を**ダラダラと摂ることもやめましょう**。



PH5.5 より低い飲料水や食べ物の例

## ☆酸に負けない歯を作りましょう☆

食べ物を食べた後は、食べかすをそのままにしないことは1番大切です。

あわせて、酸に負けない歯を作るため、歯磨き粉は**フッ化物配合歯磨剤**を選んでみましょう。

また、歯磨き粉をつけずに歯磨きとうがいをした後、歯磨き粉をつけて歯磨きをする、**ダブルブラッシング法**もおすすめです。歯磨き粉は2cm程度の量があれば十分です。

歯ブラシも1か月毎に交換するなど、口に入れる器具を清潔に保つことも重要です。



フッ化物配合歯磨剤の例