

# 田中歯科だより

発行日:平成25年6月1日

No. 44

山鹿市山鹿 1504-1

TEL:0968-43-2597

こんにちは。皆さんいかがお過ごしですか？  
今年はい年よりはやい梅雨入りになりましたね。  
田植えで忙しい方も多いと思いますが、歯のお手入れ  
がおろそかにならない様にしましょうね。



## トピック

6月4日はムシ歯予防デーということで、今月は改めて  
ムシ歯になる原因や、ムシ歯の予防についてお話し  
したいと思います。

### ★ なぜムシ歯になるのか...? ★

毎日きちんとハミガキをしているのになぜムシ歯になるん  
だろう...?と疑問に思うことはありませんか？

ムシ歯は、食物を摂ると、「ムシ歯菌」が食物中の  
糖を取りこみ酸を出すことにより、歯を溶かし発生  
します!!

### ★ ムシ歯になる原因は次の3つがあります。★

- ① 食習慣の要素 (食事の内容や時間・回数など)
- ② 抵抗力の要素 (歯の質・フッ素・だ液の力)
- ③ ムシ歯の要素 (ミュータンス菌・プラーク)  
(菌垢)

以上の3つが作用してムシ歯が  
作られるのです。

はみがきしよう



## ★ ムシ歯を予防するために ★

### ムシ歯の要素

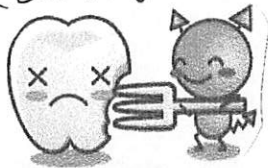
- ・フラーコントロール (歯磨きと歯科での専門的な清掃)
- ・むし歯菌の感染予防!!
- ・フッ素でムシ歯を抑制する。

### 食習慣の要素

- ・飲食の回数に注意
- ・就寝前約1時間は飲食しない。

### 抵抗力の要素

- ・フッ素で歯の質を強化する。
- ・よく噛むこと、酸味のある食事をするこ  
とでだ液の出をよくする。(だ液はお口  
の中の細菌を洗い流したり、歯の保護  
をしてくれます。)



以上のことを、日々の生活の中で考えながら  
取り入れていく事で、ムシ歯の予防につながると思  
います。健康な歯を保ち、一生自分の歯で食事をできる  
様に、私たちと一緒に頑張りましょう。

最後まで読んでいただきありがとうございました。  
今月は、ムシ歯予防月間ということで、ムシ歯について  
詳しくお話ししました。いかがでしたか？  
来月はまたスタッフニュースなどをお届けしようと  
思いますので、お楽しみに!!

