



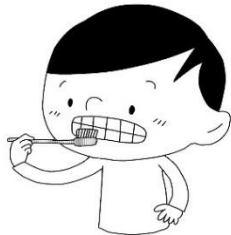
ほけんだより

2022 10月号

★10月26日（水）歯科検診があります。

はいしゃ せんせい み は は つづ
歯医者先生に見てもらっても恥ずかしくないよう、しっかり歯みがきを続けましょう。

むし歯・歯肉炎を予防するポイント



まいじち のこ
毎日みがき残しのないように
歯をみがく



ダラダラとあまいものを食べない



は 歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



えいよう
栄養バランスのとれた食事を
規則正しく食べる

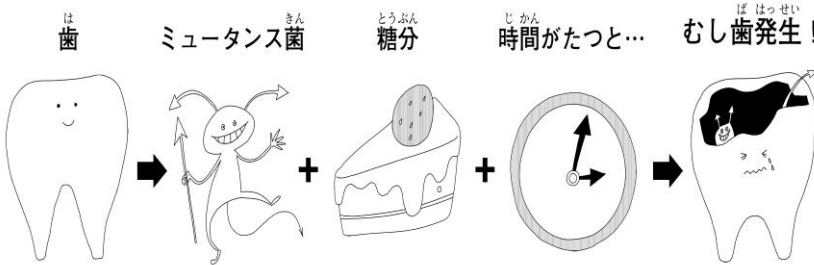


ていきで
定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

ほかにも

- ・規則正しい生活をする
 - ・自分に合った歯ブラシを使う
- など

むし歯ができる仕組み



私たちの口の中には、たくさんの細菌がいて、その中にむし歯の原因となる「ミュータス菌」がいます。ミュータス菌は砂糖などの糖分を取りこんで数を増やします。数を増やしていくときに、ミュータス菌たちは酸をどんどんつくり出します。その酸で歯がとけて「むし歯」になるのです。

ただし、ミュータス菌の数が多くても、きちんと歯をみがいていると菌は歯の表面で増えることができず、むし歯にするだけの酸を作れなくなります。さらにむし歯予防には、よく噛んでだ液を多く出すことも大切です。よく噛むことにより、だ液が多く出るばかりではなく、むし歯を防ぎ、肥満予防、発ガン物質を弱め、頭の働きを活発にするなど、数えきれない効用があります。