

発行日 2011年1月4日

## 恵仁会 通信 (戮力共心) vol.24

発行所：医療法人社団 恵仁会 エンジェル歯科  
〒901-2413 沖縄県中城村津覇640-2  
TEL098-942-3773 FAX098-942-3774



なぜ虫歯になるのでしょうか？

虫歯菌（ミュータンス菌）が糖分を分解して酸を出します、その酸で歯が溶けるのです。虫歯にならない為には、とにかく虫歯菌を減らすことが大切です。頑張っ、虫歯にならない様にしましょう！

\*出来ていない所にレ印をつけて、数を数えて下さい、3個以下を目指しましょう！

- ① 食べた後磨く、おやつ後も歯をみがきましょう。
- ② 小学校4年生くらいまでは、仕上げ磨きをしてください（特に寝る前）
- ③ フッ素入り歯磨き粉を使いましょう。
- ④ 歯間ブラシ、またはフロス（糸ようじ）も使いましょう。
- ⑤ 寝る前は特によく磨きましょう、寝ている間は虫歯が進みやすくなります。
- ⑥ 虫歯菌は砂糖が大好き、砂糖をなるべくとらない様にしましょう。  
動物は歯を磨いてないのに虫歯になりません、砂糖を食べないからです。
- ⑦ ガムを噛むなら、キシリトール入りの物にしましょう。
- ⑧ お菓子を食べるなら 何回も食べず、一回の時間も短くしましょう。  
砂糖入りのお菓子物は 口の中にある時間を一日一度以下、一回 15分以内しましょう
- ⑨ アメをよくなめると、とても虫歯になります、アメは控えましょう。
- ⑩ おやつを果物に変えてみましょう、くだもの甘味では、ほとんど虫歯になりません。
- ⑪ ジュースは砂糖が入っていないものを飲みましょう（果汁100%など）。  
砂糖を液体で大量に摂ると、虫歯も心配ですが、早い年齢から糖尿病になる危険性が高くなります。
- ⑫ 部活動に入っていて、スポーツドリンクを飲む子は、虫歯が多いのをよく見ます。  
水や麦茶にしましょう。
- ⑬ コーヒー、紅茶も砂糖を入れず飲みましょう、慣れたらおいしいです。