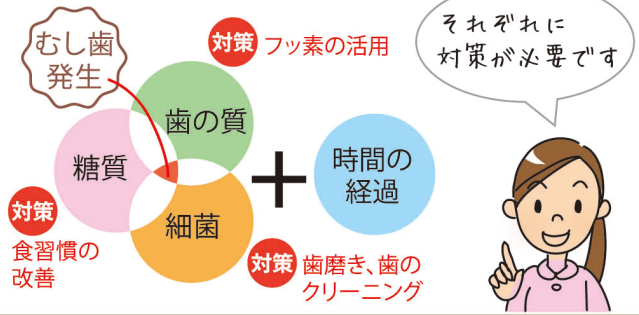




### むし歯予防に大切なポイント

#### ホームケアとプロケアの両立

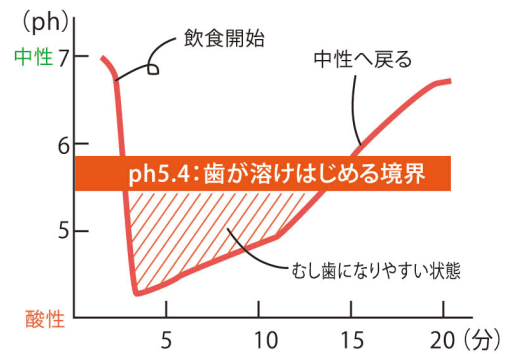
むし歯は3つの要素「歯の質」「糖質」「細菌」が重なった状態が長くなるほどむし歯になりやすく、逆に、この状態を短くすることがむし歯予防につながるといえます。そのためには、歯磨きや食習慣の改善、歯科医院でのフッ素塗布や歯のクリーニングなどホームケアとプロケアの両立が重要です。



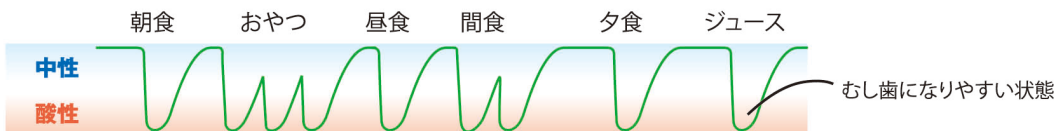
#### 食事・おやつの回数や間隔に注意

右のグラフはお口の中の中性と酸性の変化をあらわしたものです。お口の中は普段は中性に保たれていますが、食事することで酸性になり、むし歯になりやすい状態になります。その後、唾液の働きで30分くらい経つと中性に戻ります。食事の時間が長かったり間食が多いと、下図のように酸性になる時間が増え、むし歯になりやすい状態も増えることになります。むし歯予防には、何も食べていない時間をつくることも大切です。

お口の中の中性・酸性の推移



#### 食事の回数が多いと酸性の時間も増える



### 寝る前の歯磨きは時間をかけて丁寧に

眠っている間というのは、唾液の分泌があまり行われなくなるため、起きている間のような唾液によるお口の自浄作用や殺菌作用、免疫作用といったものが低下し、お口の中の細菌が増殖してしまいます。そのため、しっかり歯磨きをしないで寝てしまうと、むし歯菌や歯周病菌が口の中に残っている食べカスを餌にして大量繁殖し、むし歯や歯周病のリスクが格段に高まってしまいます。夜寝る前の歯磨きには十分時間をかけて、磨き残しが無いよう丁寧に行いましょう。

