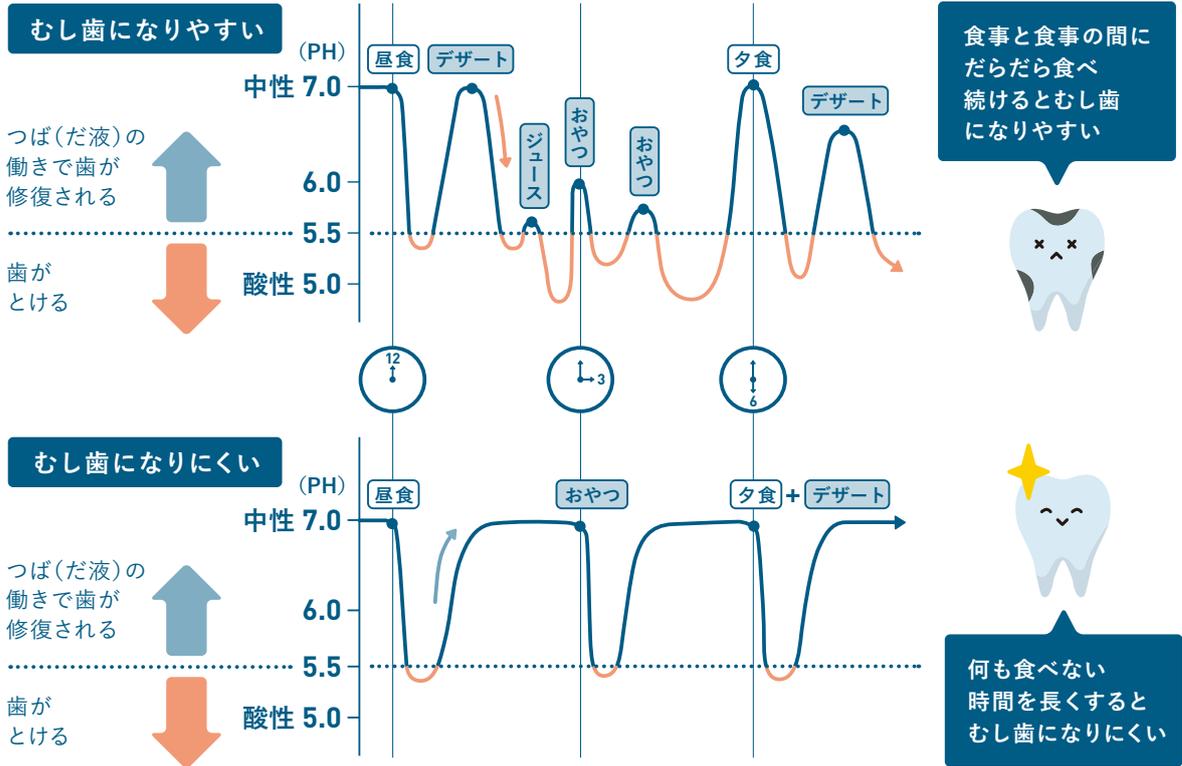


Stay Healthy

むし歯 予防術

在宅勤務や在宅学習など、おうちにいる時間が長くなると、
 ついお菓子に手が伸びてしまい、だらだらと間食が増えてしていませんか。
 この「だらだら食べ」実はむし歯になりやすいんです。
 お口の中では、食事や間食の際、食べ物に含まれる糖分でむし歯菌が酸をつくり、歯を溶かします。
 そしてそれをつば(だ液)の働きで修復しています。
 しかし、お口の中に食べ物や甘いものがある状態が長く続くと、
 だ液による歯の修復が間に合わなくなり、むし歯になりやすくなるんです。



逆に、間食はなるべく時間を決めて取るなど、何も食べない時間帯を長くすると、
 だ液による歯の修復作用が働きやすくなります。
 だ液の働きを助けて歯の修復作用を促進するフッ素入りの歯みがきで食後や間食の後に
 歯をみがくとむし歯予防に効果的です。
 就寝中はだ液が出にくいので、就寝前にフッ素洗口液で口をゆすぐことも、
 歯を丈夫にする上で、効果的なケア方法となります。