

お口の^{くち}の

健康情報室

むし歯は歯の表面に付着するやわらかい歯垢の中で「ミュータンス菌」と呼ばれるむし歯菌が、砂糖をエサに酸を作って歯を溶かす病気です。口の中に糖分が入ると、普段は中性（pH 7）の口内が酸性に傾き、pH 5.5になると歯を溶かし始めます。

むし歯へのかかりやすさは、食べ物が入っている時間や回数に関係します。糖分や糖質に変化するものを口内から取り除くため、

食後はすぐ歯磨き

食後はすぐに歯磨きをしてください。食事に時間をかけすぎるとミュータンス菌が活動し続け、中性の状態に戻る機会が少なくなり、むし歯になりやすくなります。だらだら食べはやめましょう。

また、寝ている間は唾液が出にくく、細菌が唾液で流されないため、注意が必要です。寝る前にも必ず歯を磨いてください。

歯ブラシは、上の前歯2本分ほどの大きさが適当です。硬さは歯面をきれいにするにはやや硬めでもいいですが、歯肉炎のなり始めにはやわらかい毛先の歯ブラシで、歯と歯肉の境目を磨いてくだ

さい。

むし歯の予防効果に優れたフッ素配合の歯磨き粉の使用は、歯を強くするだけでなく、むし歯になり始めの歯の修復にも役立ちます。磨くときは、1か所を10回ずつ磨きましょ。

（千葉県歯科医師会）



日本歯科医師会PRキャラクター
「よ坊さん」（千葉・当地版）