



さらデンタルフォレスト こどもクラブ通信

2012年 秋冬号



虫歯はどうしてなるのだろう？

私たちはごはんを食べてうんちやおしっこをしますよね？

実は歯の表面にくっついている虫歯菌（ミュータンス菌）もおなじなのです。

うんちに相当するのが歯垢でおしっこに相当するのが酸なのです。

虫歯菌のエサはお砂糖です！

お砂糖を食べてどんどん仲間を増やしていきます！

歯の表面というのは身体の組織の中で最も硬いエナメル質という組織で覆われおり、長時間「酸」にさらされたまましていると徐々にエナメル質が溶かされ穴が開いてしまいます！これが虫歯です！

お砂糖のコントロールについて・・・

皆さん甘いもの大好きですよね？

お砂糖は虫歯菌のエサでもあるのでとり方を考えましょう！

お砂糖を含んだ間食の回数は1日2回にしましょう。

どうしても甘いものがとりたい人はキシリトールをおすすめします。

キシリトールとは・・・

天然素材の甘味料です！

砂糖と同じくらい甘いものですが、虫歯菌はキシリトールを食べても歯にくっつくもなくなるうんちも歯を溶かすおしっこもつくれません。

また、歯に優しい糖類が他にも存在する中で虫歯菌数を減らせるのはキシリトールだけなのです。

どうしたら虫歯を予防できるの？

ハミガキをがんばっていても、虫歯になってしまうことがあります。それは上手に磨けていなかったり、上手にみがけていたけどおやつのお砂糖で虫歯菌が元気になってしまったり。

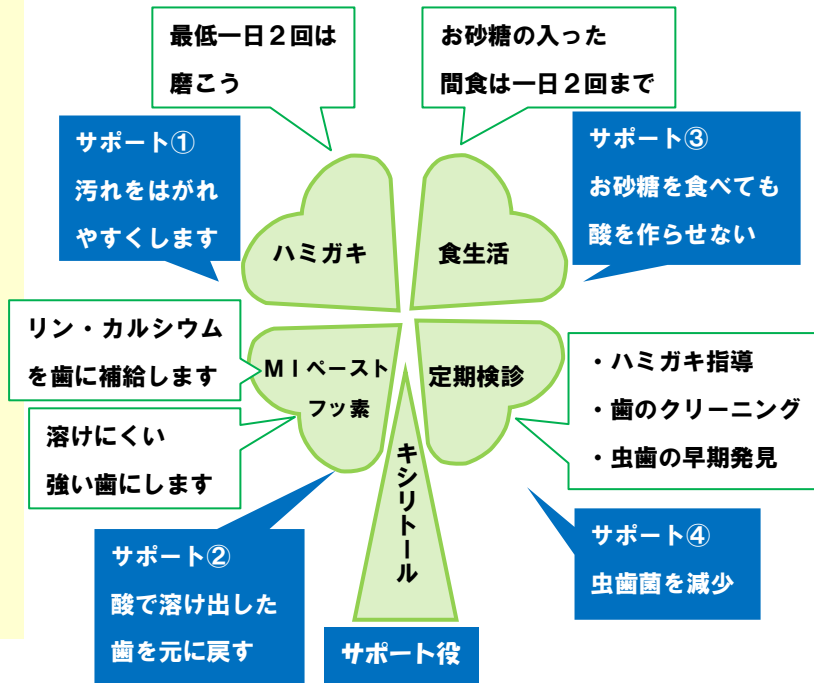
虫歯ができる原因が様々なように、虫歯予防も色々な方法の中から自分に合った予防方法を組み合わせることが大切です。

左の図をご覧ください。四つ葉のクローバーがバランスよくできている時、虫歯はできにくい状態になります。

定期検診の時に衛生士にチェックを受け自分のお口に合った方法で虫歯を防いでいきましょう！！



むし歯予防 四つ葉のクローバー



効果的なとり方

一日5g～10g

(ガムの場合4～8粒)

朝・昼・晩食後に2粒ずつ食べるとよいです！

キシリトール100%のものがベスト！



効果

- ・キシリトールを食べることを習慣にすると虫歯菌（ミュータンス菌）が減る
- ・口のなかで細菌がすみつきにくくなる
- ・歯垢がはがれやすくなる