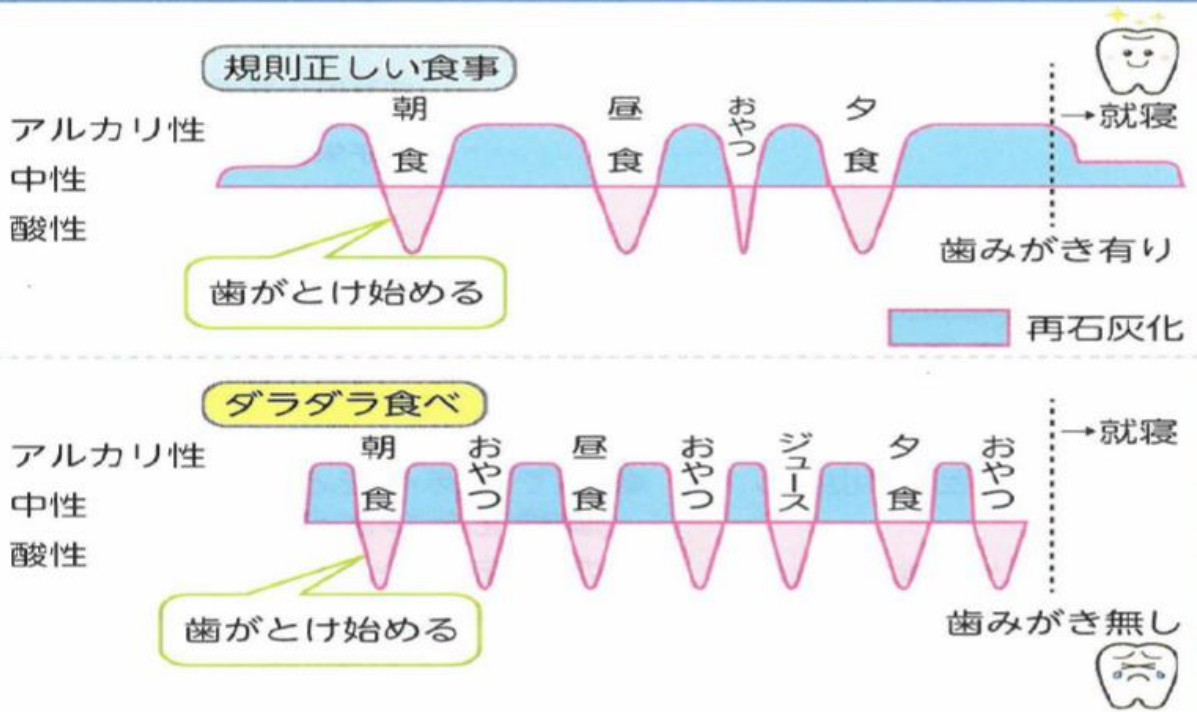


# 「ダラダラ食べ」はむし歯と歯周病の第一歩!

## ダラダラ食べはむし歯になりやすい



規則正しい食事を摂っていると、上のグラフのように歯が溶ける時間より修復する再石灰化の時間が長くなります。**ダラダラ食べ**をしていると、下のグラフのように歯が溶けている時間より再石灰化の時間が短くなるので、**むし歯**になります。

## 《歯周病って?》

歯周病の原因は、細菌の塊である歯垢です。歯みがきをせずにダラダラと食べ続けていると歯に蓄積されていき、その細菌が出す毒素により歯ぐきに炎症が起こります。そして、歯を支えている歯ぐきや骨を破壊し歯周病が進行していきます。

# 「歯みがき」はあなたの大切な歯を守るためにするんだよ



みんなは、外で遊んで手が汚れたらきれいに洗うよね!? 歯も同じように食事やおやつの上からはみがいて汚れや歯垢をきれいに落としたら気持ちいいよね。また、使った道具もきれいに洗うと長持ちするよ。歯も同じだよ。

## 《歯みがきのポイント!!》

- ・鏡を見ながらみがくとみがき残しが少なくなるよ
  - ・みがく順番を決めるとみがき忘れがなくなるよ
  - ・みがき残しは、むし歯や歯周病の原因になるよ
- ※寝る前は特に念入りにみがこうね。  
仕上げみがきをしてもらおう!!



## 《フッ化物を活用しよう!》

歯みがきをしたら、汚れは落ちるけど一度溶けてしまった歯は元には戻らないんだ。そこでフッ化物を使うと溶けた部分を治そうとする働きを助けてくれるんだよ。

歯みがきの時は、フッ素入りの歯みがき剤を使ってむし歯の予防をしよう!!