

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.10」をお届けいたします。

今回のテーマは「むし歯を予防するには〜おさらい〜」です。

むし歯の成り立ちに必要なものは、「歯」、「むし歯原因菌」、「砂糖を含んだ飲食物」と「時間の経過」です。

それぞれの対策として、「歯」⇒「フッ化物の応用」、「むし歯原因菌」⇒「歯みがき」、「砂糖を含んだ飲食物」⇒「摂取のコントロール」、「時間」⇒「規則正しい食習慣」です。すぐにも実践できそうですね。

次回もお楽しみに！

※バックナンバーはこちらから↓↓

<https://www.city.naha.okinawa.jp/nahahokenjyo/kenkoudukuri/tooth/haganjyuu.html>

むし歯を予防するためには！

