

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.8」をお届けいたします。

今回のテーマは「ダラダラ食べはむし歯の第一歩！」です。

砂糖を含んだ飲食物がお口の中に入ってくると、歯垢の中にあるむし歯原因菌が酸を作り出し、歯の表面をとかします（脱灰）。

規則正しい食事を摂っていると、脱灰する時間より修復する再石灰化の時間が長くなります。

反対にダラダラ食べをしていると、再石灰化の時間が短くなるので、むし歯になります。

※バックナンバーはこちらから↓↓

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

