

★「虫歯の原因は砂糖」だと思いませんか？★

しっかり歯みがきをして甘いおやつを我慢していても、むし歯菌が多い人はむし歯になりやすいものです。

むし歯のできる4つの条件



歯の表面に住みついたむし歯菌が糖分を餌にして増えていき、ネバネバ物質を出して歯垢(プラーク)を作ります。一定以上の時間が経過すると虫歯菌はプラークの中で酸をつくり、エナメル質が酸に溶かされて虫歯になるのです。

唾液の量と質も虫歯のなりやすさに影響を与える環境因子です。

歯に良いおやつ・悪いおやつ

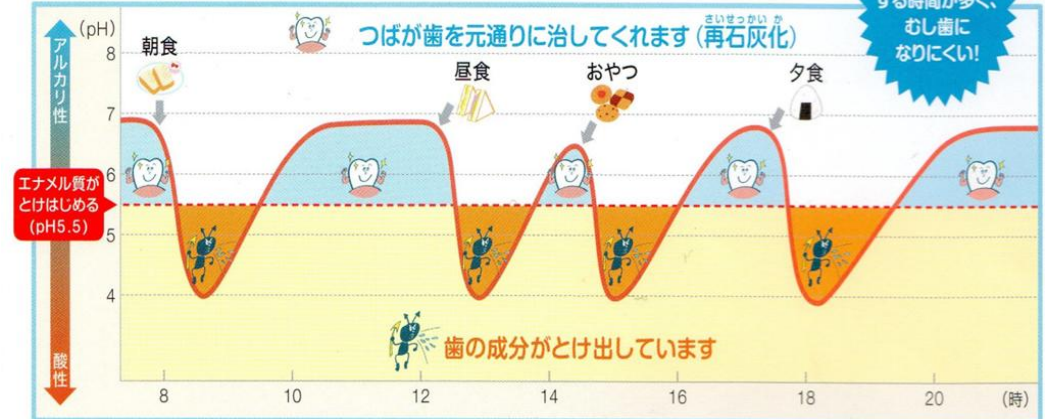
○	口の中を酸性にしない食べ物	ナッツ、チーズ、季節の野菜
○	口の中に停滞しない食べ物	ヨーグルト、ゼリー、手作りお菓子
○	よく噛む食べ物	するめ、昆布、フルーツ、サラダ
○	歯に良い飲み物	お茶、水
×	口の中を酸性にする食べ物	チョコレート、砂糖入りガム
×	粘着性の食べ物	ヌガー、キャラメル
×	口の中に停滞する食べ物	飴、クッキー、スナック菓子
×	味を長く楽しむ食べ物	キャンディー、棒付きキャンディー
×	歯に悪い飲み物	乳酸菌飲料、炭酸飲料、ジュース、スポーツドリンク

おやつを食べるタイミングが重要

普段のお口の中はPH7(中性)に保たれています。ところが食べ物を食べると酸性に傾き、歯からミネラル分が溶け出します。これを「脱灰」と言います。PH5.5 以下になると脱灰がはじまり、これが虫歯の始まりです。

しかし口の中のPHは唾液の働きで中性に戻すことができます(再石灰化)が「ダラダラ食べ」を続けると唾液の働きが間に合わず、酸性の状態が続いて虫歯になってしまいます。

時間を決めてごはんやおやつを食べると……



おやつなどをダラダラと食べると……

