

# はは歯クラブだより



NO. 84



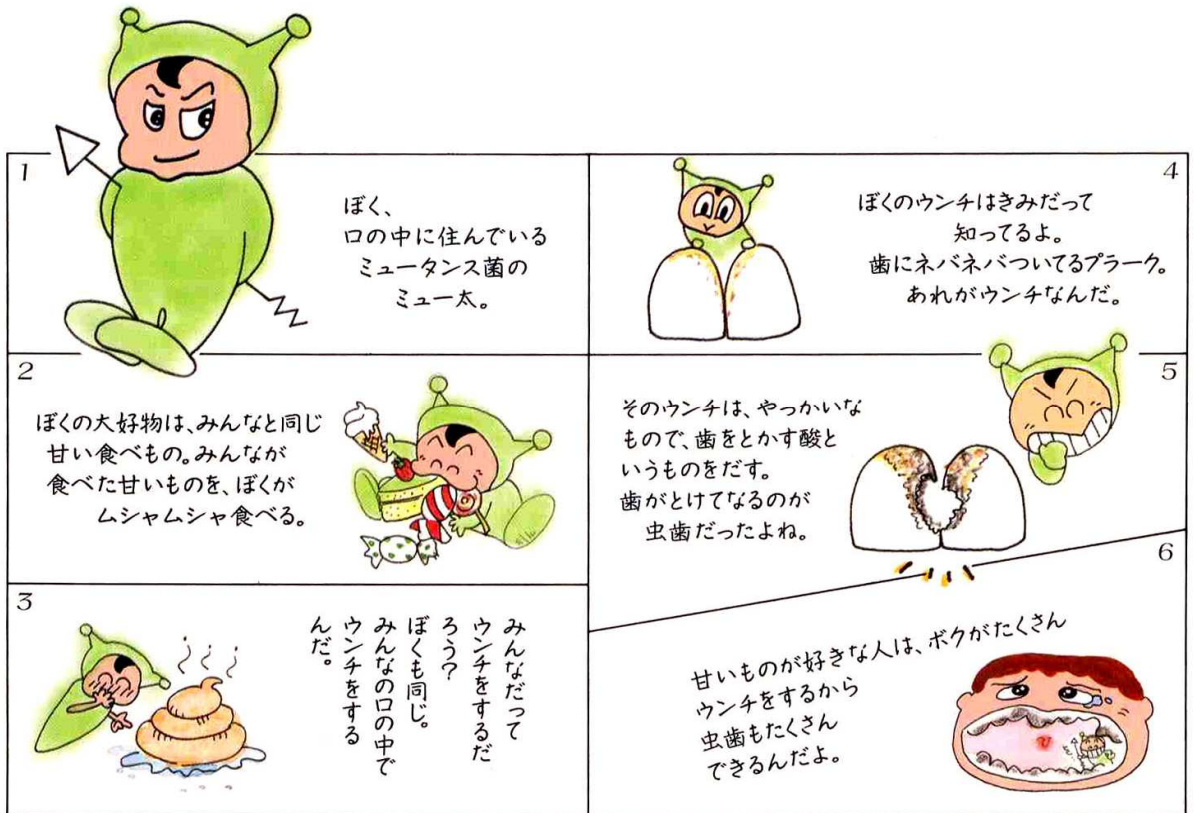
医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

こんにちは！

みなさんはどうやってむし歯ができるか知っていますか？

お口の中や歯の表面には、むし歯を作るバイ菌＝むし歯菌（ミュータンス菌）がいます。むし歯菌は、砂糖を使って酸を作ります。このむし歯菌の出す酸で歯が溶かされてむし歯ができます。



甘いものだけでなく、だらだら食べはよくありません…3回の食事と1回の間食というように、規則正しいリズムを作りましょう！

もちろん食後すぐ歯をみがくこと、フッ素を利用することも大切です！

家庭で利用できるフッ素は年齢により区別されています。

詳しくはホームページをご覧ください！「ゆきなり」で検索すると簡単です。

〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉