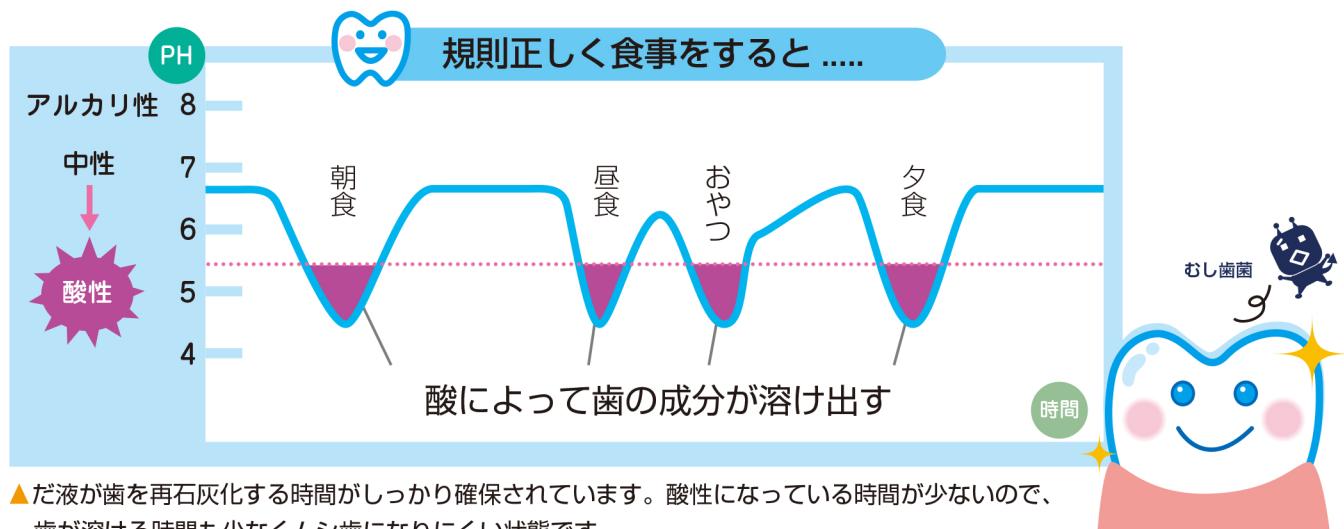


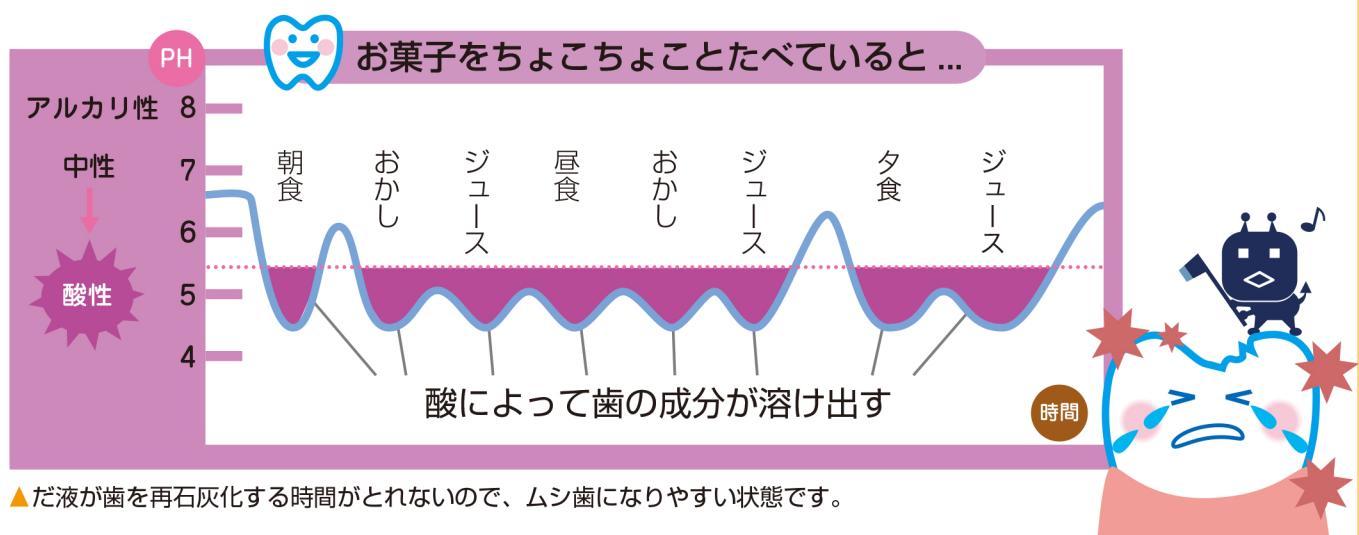
# 食事は規則正しく決まった時間に

食事やおやつをとるたびに、お口の中は数分で酸性になります。歯の表面のミネラル成分が溶かされはじめます(脱灰)。40分ほど時間がたつと、だ液の働きによりお口の中が中性に戻り、溶かされた歯の成分がもとに戻されます(再石灰化)。

しかし、お菓子などをちょこちょこと食べていると、お口の中が常に酸性になります。ムシ歯になりやすくなります。間食はできるだけ控えて、歯が再石灰化する時間を確保しましょう。



▲だ液が歯を再石灰化する時間がしっかりと確保されています。酸性になっている時間が少ないので、歯が溶ける時間も少なくムシ歯になりにくい状態です。



▲だ液が歯を再石灰化する時間がとれないので、ムシ歯になりやすい状態です。



もちろん、きちんとした歯みがきも大切です。  
食事の後は、しっかり歯を磨きましょう！



ロクローの  
アニメが  
見られるよ！



いまにし歯科医院

川崎市中原区井田中ノ町8-8 ゾンネンハイム元住  
吉101-3

TEL:044-777-8241

Copyright 2016 Planet Co. All Right Reserved.

株式会社プラネットDXファインダーより