



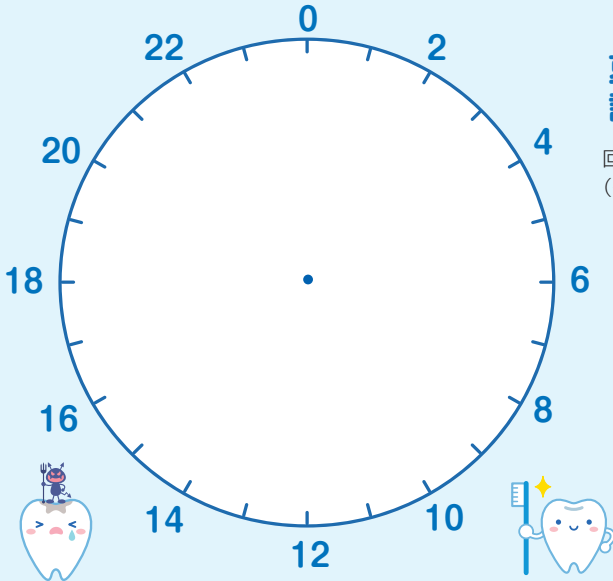
きりしまにかむコラム vol.53

規則正しい食生活でむし歯予防

長期の休みは危険がいっぱい！？食生活の乱れと、「だからおやつ」がむし歯リスクを高めます

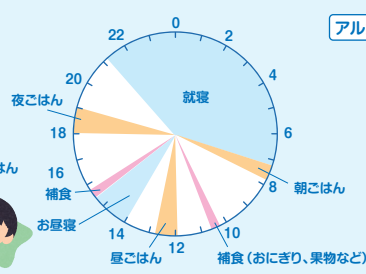
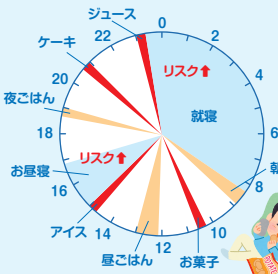
夏休み中の食生活スケジュールを記録してみましょう。

回数を把握するために飲食はすべて記入してください。(少量のジュース、アイス等も含みます)



虫歯リスクが高い食生活

虫歯ゼロを目指す食生活

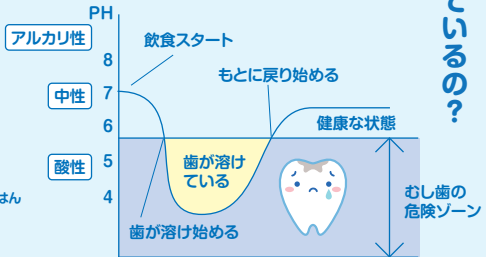


通常、口の中は中性(pH6.8〜7.0)に保たれています。飲食後はPHが酸性に傾きその際に歯が溶けていきます。(歯の表面からリン酸やカルシウムが溶けたらこれを脱灰といいます)

これだけ切り取ればなんだか飲食するのが怖くなりますが、お口の唾液が酸を中和し、溶けだした成分を再び歯に戻してくれるので、安心してください。

ただ、ここが分かれ道!! 「だから「食」を繰り返すと、お口の中は酸性に傾いたままで、歯が溶ける時間が長くなり、むし歯になってしまいます。

飲食した後の歯はどうなっているの？



※寝る前の飲食はむし歯リスクが高くなります

一般社団法人 四日市歯科医師会

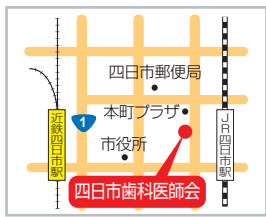
〒510-0093 四日市市本町9番12号 ☎059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



まとめ

1 日の食生活を振り返って、お子さんやご自身のむし歯リスクを確認してみてください。お子さんの飲食の回数と回数が多くなりすぎないように、食事の時間を上手に調整してあげましょう。

長期休みの間に歯科医院でむし歯のチェックをしましょう。

ポイント

- ① 食べたなら磨くが基本です ☆ 磨けない場合はお水でブクブクうがいをしてください
- ② お口に食べ物が入っていない時間を長くとりましょう
- ③ 食事の際はよく噛んで唾液をたくさん出しましょう
- ④ お昼寝、就寝前は必ず歯を磨きましょう



RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

- 歯科医師
- 歯科衛生士
- 歯科技工士
- 歯科助手
- 歯科受付
- など

- ・何年も歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安...
- ・長い期間離れていたのでは今さら勉強できるか不安...
- ・働く前にどんな医院が見てみたい... ご相談はお気軽にご連絡ください

