



# むし歯になりにくい食事の仕方

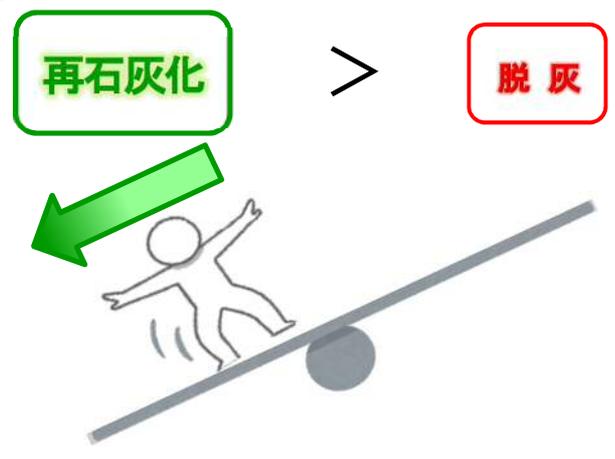
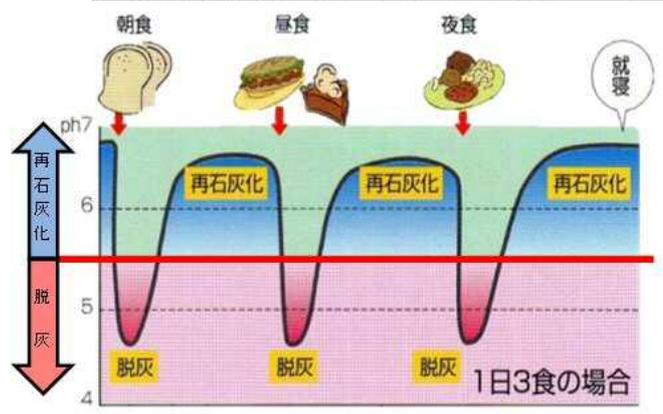
再石灰化：溶けた歯が元に戻ること

脱灰：歯が溶け出すこと



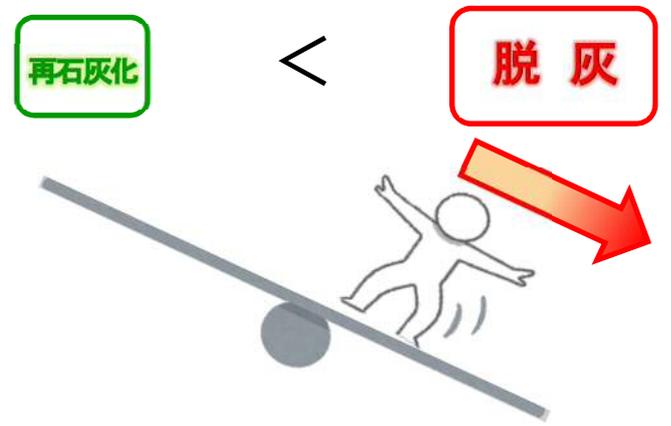
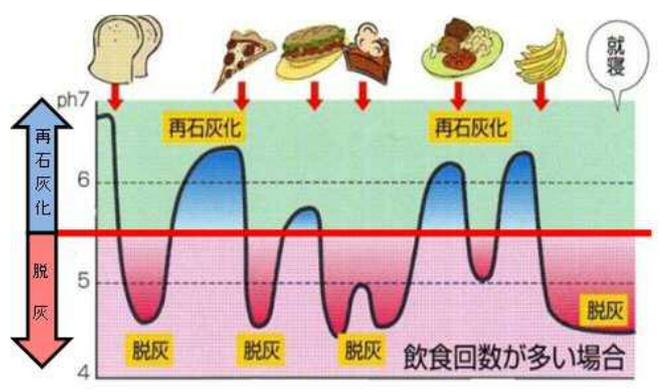
再石灰化する時間と脱灰している時間のバランスに注目しよう！

## 1 時間を決めて食事やおやつを食べている状態



脱灰している時間が再石灰化する時間よりも短い ⇒ むし歯になりにくい

## 2 食事やおやつの時間がバラバラで、いつも口に食べ物が入っている状態



脱灰している時間が再石灰化する時間よりも長い ⇒ むし歯になりやすい

だえき  
～知っておきたい唾液の作用～

唾液にはたくさんの働きがありますが、むし歯予防に有効な作用をご紹介します。

■洗淨作用

お口に残っている食べかすや汚れを洗い流す働き

■再石灰化作用

溶けてしまった歯の成分を元に戻す働き

■抗菌作用

お口の中にいるむし歯菌などの細菌の数や活動を抑える働き

■中和作用

むし歯菌が出す乳酸が原因でお口が酸性に傾いて脱灰状態になったとき、中性の状態に戻す働き



たくさん噛んで、たくさん唾液を出しましょう！

むし歯になりにくい食事の仕方と生活習慣のポイント

- ❁ 食べる(飲む)時間を決めましょう。
- ❁ 食べる時はよく噛みましょう。
- ❁ 休甘日をつくりましょう。
- ❁ 水分補給は水かお茶にしましょう。(ジュースは特別な日に飲みましょう。)
- ❁ 間食の内容は、市販のお菓子だけでなく果物や乳製品などと組み合わせましょう。
- ❁ 食べたら歯をみがきましょう。



歯が溶けるってホント？

ヒントは…

『食べるたびに歯は溶けます』をご覧ください。