

歯の衛生週間によせて

⑥

桐生市歯科医師会

人間の歯は、人体の中で最も硬い組織で、タンパク質と多くのカルシウムなどのミネラル成分でできています。これらの成分は、強い歯をつくるために欠かせない基本栄養素です。そのためにも、ふだんの食生活から十分に栄養の

上手にコントロールすることで、むし歯菌の増殖を抑えることができます。一般的に、糖分には砂糖や果物に含まれる果糖、ブドウ糖

も同様で、間食の回数が多い食生活ではやはりむし歯になる危険性が増大します。しっかりと時間を決めて間食の内容も甘い物だけでなく栄養面も考え、ひとつ工夫したいものです。

面では、むし歯菌が増殖する危険な状態が続くこととなりますから、ブラッシングは食後はもちろんのこと、寝る前は必ず行うようにしてください。毎日の習慣にすることが大切です。

むし歯予防のポイント

のミネラル成分で

ラル成分を豊富に含んだ食品を意識してとることが、むし歯予防の基本となります。

などがありますが、それら糖分の含まれる食品をとる回数が少なければ、よりむし歯になりにくくなります。

歯菌を減らす方法としてはブラッシングが最も有効であります。とくに寝ている間は、唾液(だえき)の流れが非常に弱いので、歯の表

そのためにも、ブラッシングの方法や歯ブラシの選び方について、歯科医師に相談し、専門的な指導を受けましょう。

また、予防のポイントとして、糖分摂取を

さらに、間食の回数

常

しゅう。

〓おわり