



こあら通信

小栗小児科医院 2022年1月186号
〒933-001 富山県高岡市野村869
TEL: 0766-23-2229
URL <http://oguri-shounika.com>

虫歯予防



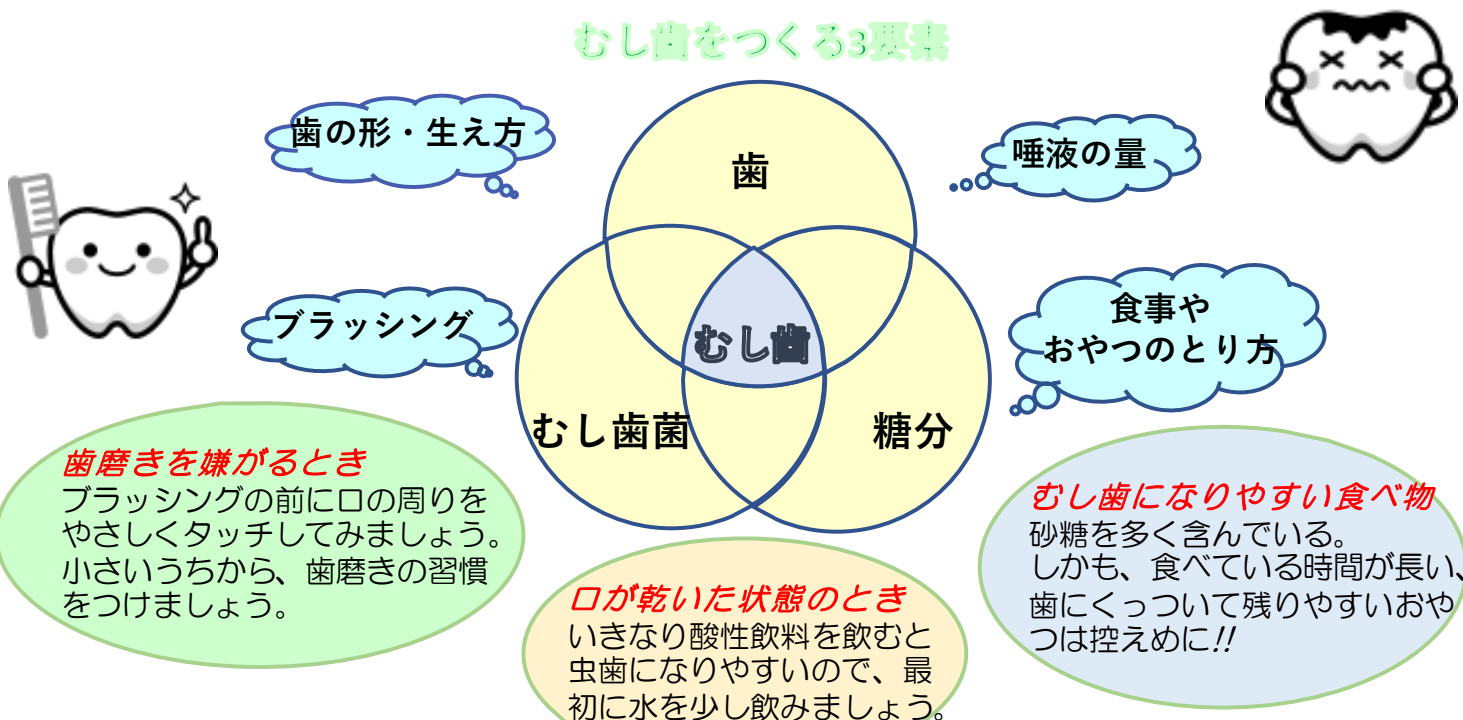
むし歯はどうしてできるの？

口の中のむし歯菌が、糖を分解して酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かしてしまいます。これがむし歯のはじまりです。

生まれたばかりの赤ちゃんにはまだ歯がありません。でも、歯が生えて甘いものを食べるようになり、むし歯菌が住みつくようになると、むし歯ができる条件がそろいます。

むし歯菌は口うつしで食べ物を与えることなどによって、周りの人からうつるので注意しましょう。

むし歯をつくる3要素



～虫歯を予防する3つのポイント～

おやつは時間を決めて、日2回までに

食事とおやつの間は、歯の修復時間として最低 2時間は空けましょう。

夜、寝る前の歯磨きは、特にていねいに

睡眠中は唾液の分泌量が減り、食べものが口の中に残りやすくなるので、しっかりと歯を磨きましょう。

甘いもの+甘くないもの、組み合わせを工夫して

クッキーとお茶、ジュースとおせんべいというように、組み合わせを工夫しましょう。



子宮頸がんワクチンの積極的勧奨が再開されました。

有効期限を確認して、ワクチンを受けましょう。



- ・ 年末年始の休業日
12月29日(水)～1月3日(月)
- ・ 臨時休診はありません