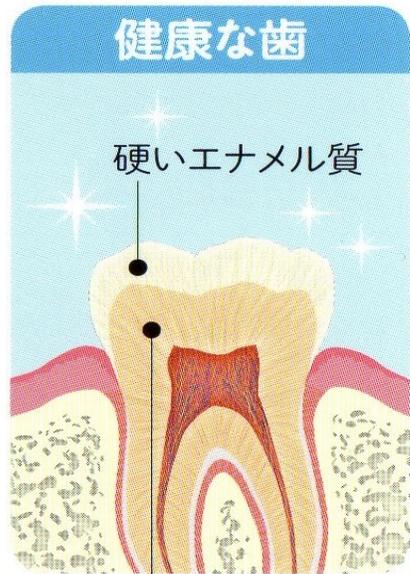
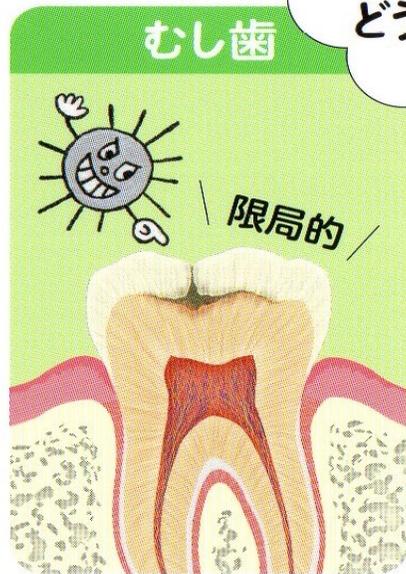


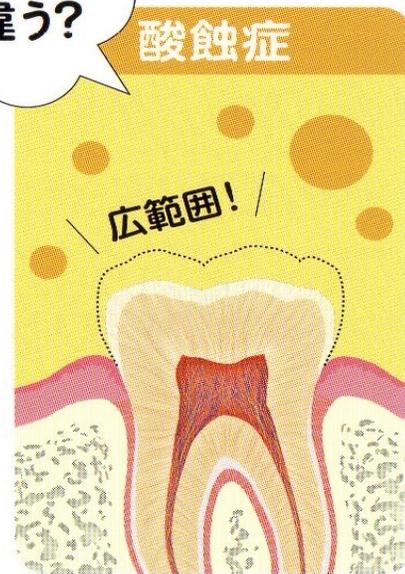
虫歯と酸蝕症はどう違うの？



エナメル質に
守られている
象牙質



プラーク（歯垢）に棲む
むし歯菌の出す酸によっ
て限局的に歯が溶ける。
さらに進行すると穴があ
いて痛みが出ることも。



酸に触れた歯面全体が広
範囲に溶ける。まずエナ
メル質が溶け、進行する
と象牙質がむき出しに。
知覚過敏が起きやすい。

歯はとても酸に弱く、長く酸に触れると溶けてしまいます。

しかし食べ物のほとんどは酸性、それでも歯が溶けないのは、唾液が酸を洗い流して中和し、守ってくれているからです。

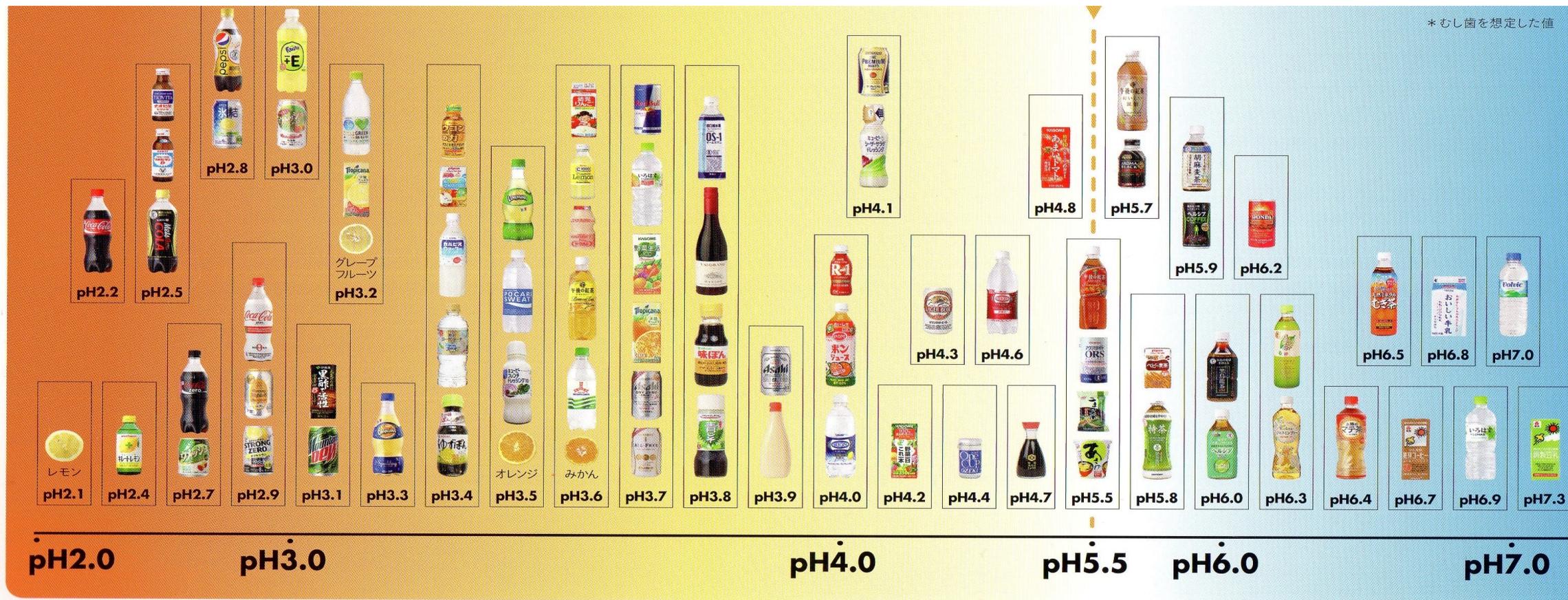
ただし、酸が繰り返し歯に触れ、唾液の作用が追いつかなくなると歯が溶けてしまいます。

よく飲む飲み物、ジュース、調味料の酸性度は？



いつも飲んでる飲み物は大丈夫？

エナメル質が
溶け始める
pH5.5



こんな食生活に
ご用心!!

予防のためにとても
大切!!



部活・スポーツの時は**スポーツ飲料**や**ビタミン飲料**を飲む

お茶か水にする
口が渴いている時は酸性の
飲み物は避ける

運転中は信号で止まるたびに、
デスクワークでも**ペットボトルの炭酸飲料**をちょっとずつ
飲む

チビチビ飲まず
ぐっと飲みきる

最後に水や
お茶を飲む

30分程まってから
歯みがきをする

チューハイ・ビール・ワインなど毎晩**チビチビ**飲む

唾液を出すために
おつまみも一緒に

健康のため**柑橘類**や**黒酢**を**毎日**欠かさない

健康のためなら、カプセル
入りのサプリメントにする

赤ちゃんがぐずったら、**哺乳瓶**で**ジュース**をあたえる

赤ちゃんに哺乳瓶でジュース
を飲む習慣をつけない

POINT!!

- ◆ フッ素入りの歯磨き剤やジェルを使用して歯質を強化
- ◆ やわらかい歯ブラシを使う
- ◆ ゴシゴシみがきをしない