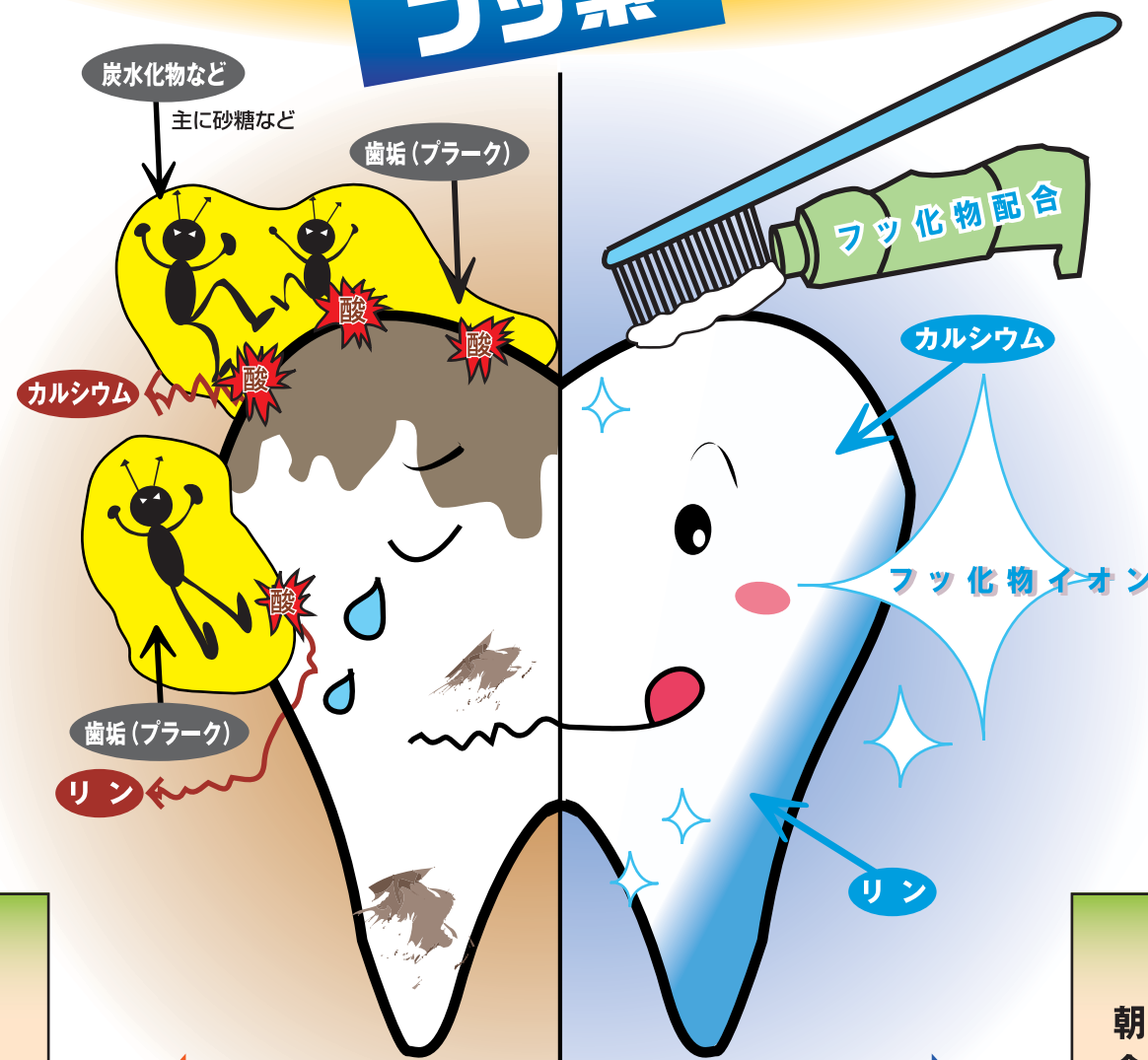
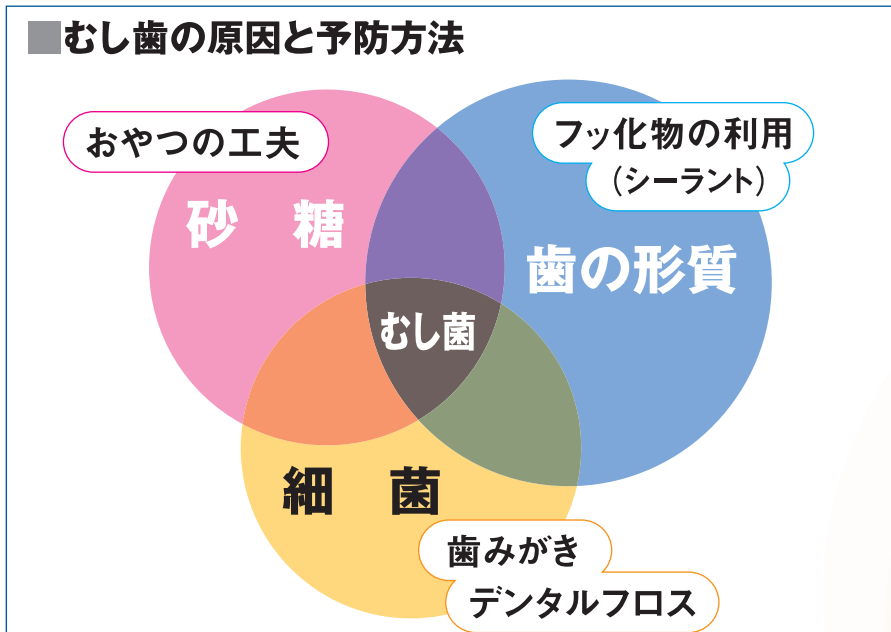


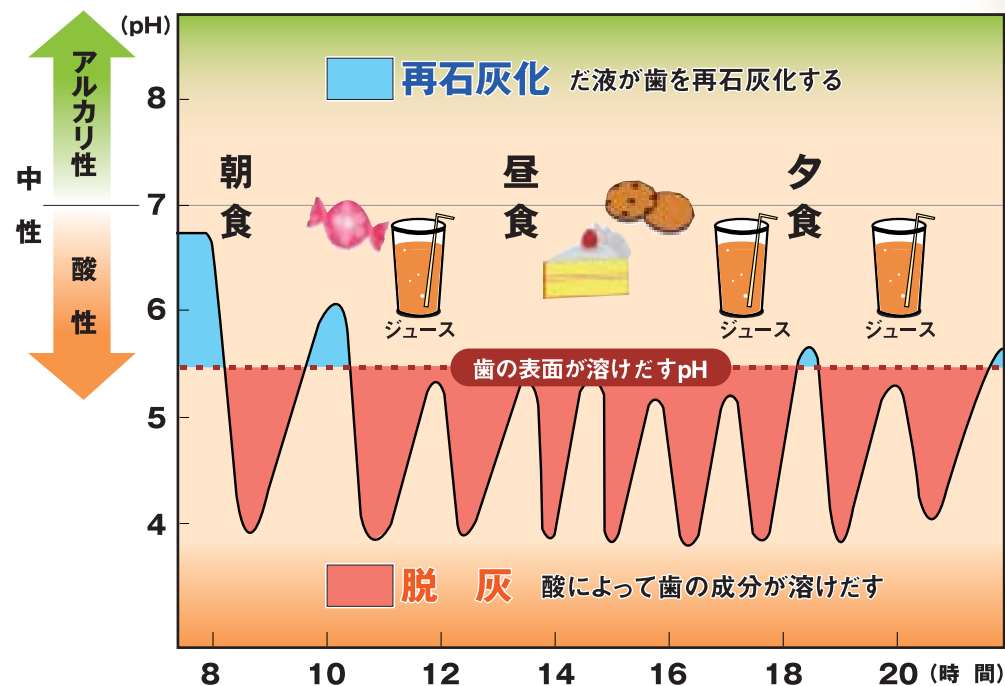
歯みがきする時にフッ化物も使っているかな？

フッ素



歯みがきをせずに、食事・おやつをだらだら摂っていると...

口の中は酸性の時間が長くなり、再石灰化作用が少なくなり、むし歯になりやすくなります。

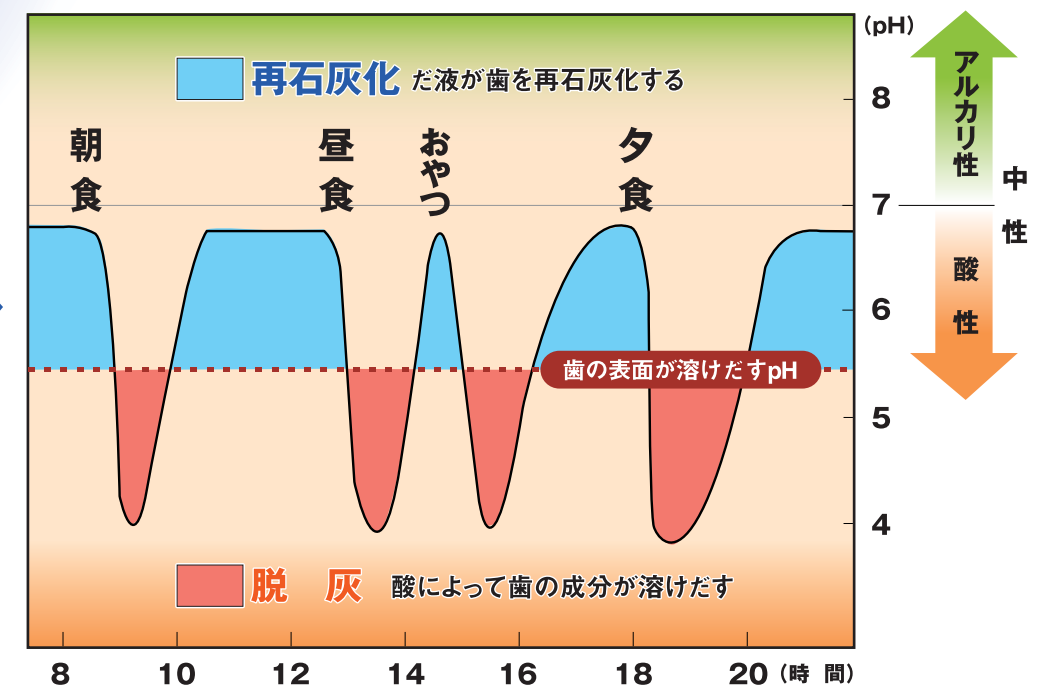


食事・おやつは規則正しく決まった時間に食べましょう。

口の中は通常何も食べてなければ、中性です。食事・おやつを食べることにより酸性になり、食べ終わってゆっくり時間をかけて、中性に戻ります。

歯みがきをきちんとして食事・おやつを規則正しく決まった時間に食べていると...

口の中は中性の時間が長くなり、再石灰化作用時間が十分とれ、むし歯になりにくくなります。



フッ化物を使っている時、再石灰化が起こりやすくなります。

フッ化物の利用、おやつを摂る回数の制限、歯みがきを組み合わせることにより、むし歯予防効果はさらにあがります。

脱灰

脱灰とは...

大事なカルシウムやリンなどのミネラル成分が歯から溶け出してしまう。

再石灰化

再石灰化とは...

だ液のカルシウムやリンなどのミネラル成分を取り入れ、丈夫な歯になることです。