

食生活とむし歯について

○食後お口の中でどの様な変化が起こっているのかご存知ですか？

食後は「むしば危険ゾーン」と「健康ゾーン」を行ったり来たりしています。お口の中では、糖質が口腔内細菌により分解され酸性になっていきます。そしてpH5.5以下になると歯が溶け始めてしまいます。しかし唾液が酸を洗いながし中和して、溶けだした歯の表面を再石灰化して元に戻しているんです。pHが元に戻るまで40分くらいかかり、唾液による歯の修復が終わるのに1～3時間必要とされています。

○甘いものを食べたらむし歯になるの？

問題なのは糖質の量よりも、お口の中に食べ物が入っている時間の長さです。間食を控え規則正しい食生活をすればむし歯のリスクを抑える事ができます。後、寝ている間は唾液の分泌量が減りますので、寝る前の飲食は特にむし歯になりやすいので気をつけて下さい。

○むし歯予防策として

- ・ **歯磨きをする** = 酸を産生する元を取り除く
- ・ **間食をやめる** = お口の中に食べ物が入っている時間を減らす
- ・ **ダラダラ食べない** = 溶けた歯の修復時間を増やせる
- ・ **寝る前の飲食をやめる** = 唾液による修復力が低下する間を避ける
- ・ **フッ素を歯に塗る** = 酸に溶けにくい硬い歯をつくる