# 歯の健康の数値が高い方へ

## むし歯菌の数値が高いとき

お口の中には800種類の菌が生息していると言われています。その中でも「むし歯」の原因になる菌として、むし歯のきっかけを作るミュータンス菌と、むし歯の進行に関わるラクトバチラス菌がいます。
食べ物の中の糖（炭水化物を含む）を取り込んで、酸を産生し、歯を溶かすことができる菌です。

### むし歯菌のリスクを下げるためには？

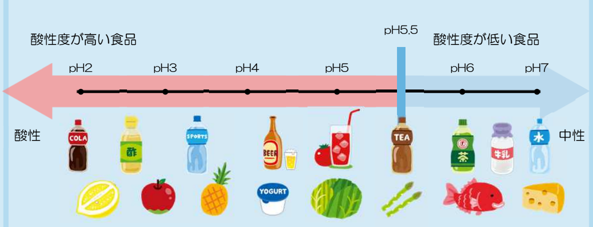
- □ 正しい歯磨き習慣を身につけましょう
- □ 磨き残し部位、リスク部位を知りましょう
- □ 歯と歯の間のフロスの習慣を身につけましょう
- □ 歯間ブラシの習慣を身につけましょう
- □ 食事回数の見直しをしましょう
- □ 食事回数の見直しをしましょう
- □ フッ化物配合歯磨き粉やジェルを使いましょう
- □ キシリトールガムを活用しましょう

## 唾液の酸性度とは？

お口の中は唾液の働きによって、中性に保たれています。しかし、飲食物をひんぱんに食べる習慣や、酸性度の高い飲食物を好む傾向にあると、お口の中が酸性に傾いてしまいます。
酸性に傾く状態（pH 5.5）が続くと歯が溶け始め（脱灰）、その状態が長く続くと虫歯になってしまいます。

### お口の中を中性に保つためには？

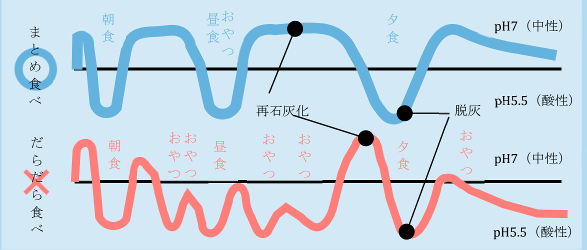
- □ 食後の歯磨き習慣を身につけよう
- □ 食事回数を決めよう（だらだら食べない）
- □ 酸性度の高い飲食物を控えましょう
- □ 抗菌効果を期待して、フッ素を取り入れましょう




日本歯科医師会雑誌 / 2008.8.10 参照

## 唾液の緩衝能（かんしょうのう）とは？

唾液の主な働きとして、虫歯菌が産生した酸を中和する役割があります。また、食後に酸性に傾いたお口の中を中性に戻すための役割を担っています。たくさん唾液が出ることで緩衝能の働きも多くなります。

### 唾液の分泌を促すには？

- □ こまめに水分摂取をしよう（お水が良い）
- □ 一口30回噛みでたくさん唾液をだしましょう
- □ 夜寝る前の歯磨き習慣を身につけましょう
  （夜、寝ているときは唾液量が減るため）