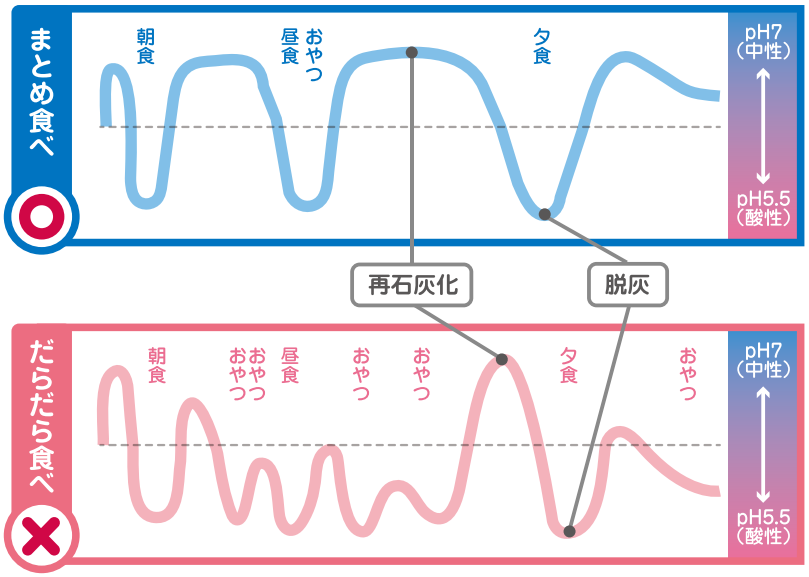
生活習慣を見直してみよう！

だ液で知るあなたのお口
SillHa
シルハ

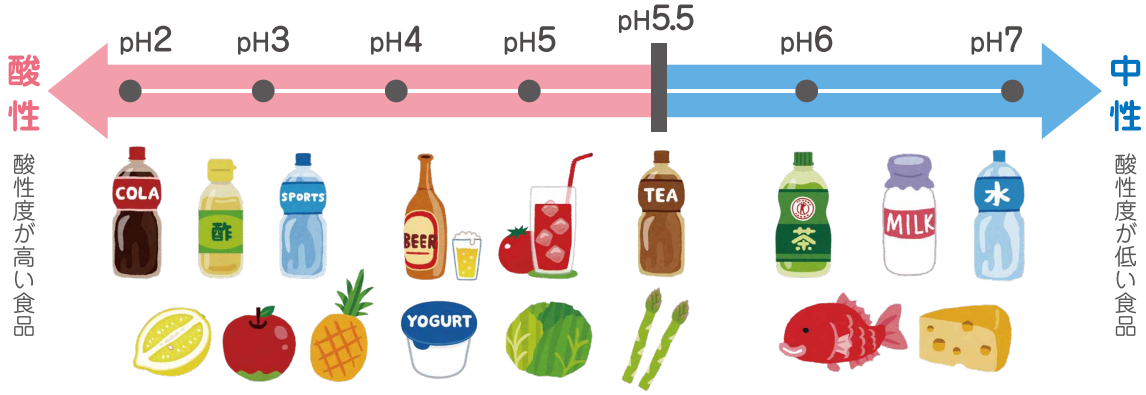
酸性度ってなに？

お口の中の状態がどれだけ酸性に傾いているかを表しています。
ご飯やおやつを食べると、お口の中は数分で酸性になり、歯の表面のミネラル成分は溶かされ始めます(**脱灰**)。40分ほど時間が経過すると、だ液のはたらきによってお口の中が中性に戻り、歯のミネラル成分が元に戻る**再石灰化**が起こります。



なんでむし歯になるの？

お菓子やジュースを1日に何度も摂取すると、歯の再石灰化が起こる前に食べ物を摂取することになり、**お口の中が常に酸性の状態**になります。この状態が続くと、歯は溶かされ続け、むし歯になりやすくなります。



日本歯科医師会雑誌 / 2008.8.10 参照

むし歯になりにくい生活習慣を始めましょう！

普段からお口の中の状態が酸性に長時間傾いていると、**酸性度が高くなる原因になってしまいます。**
酸性度が高くならないように、特にこの**4つのポイント**に気をつけましょう。

① 食後の歯みがき習慣を身につける
② だらだら食べをしない（食事の回数を決める）
③ 甘いものや酸性度の高い飲食物を控える
④ フッ素入りの歯みがき粉やジェルを取り入れる

記載内容は参考情報です