

Yoshida Dental NEWS

2023

5,6

特集

6/4～6/10は「むし歯予防週間」

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。

厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が2013年より実施している週間となります。この機会にむし歯のメカニズムやむし歯にならないための生活習慣を意識して、健康の獲得維持に努めていきましょう！



むし歯のメカニズム

むし歯は、口腔内に存在する細菌が糖分を代謝して酸を産生することによって起こります。この酸は、歯の表面のエナメル質や象牙質を溶かしてしまいます。

具体的には、歯垢やプラークと呼ばれる細菌の集合体が歯の表面に付着し、これらの細菌が炭水化物（主に糖）を代謝することで、酸を産生します。酸は歯の表面のミネラルを溶解するため、歯のエナメル質や象牙質に穴をつくります。これがむし歯のメカニズムです。



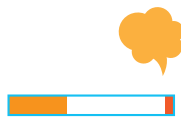
むし歯になりやすい生活習慣



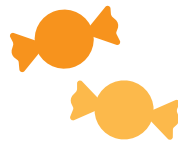
歯磨きをしないで
寝ることが多い



深酒を
することが多い



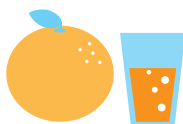
タバコを吸う



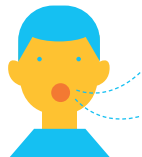
間食を
することが多い



砂糖入りの飲み物を
よく飲む



酸っぱいもの、
炭酸飲料をよく摂取する



口呼吸をしている

むし歯になりづらい生活習慣

■ 間食を控える

食事を摂る回数が多くなるほど、歯にプラーク(歯垢)がたまりやすくなるため、虫歯や歯周病のリスクが高まります。

■ 糖分の摂りすぎに注意する

糖分はむし歯菌のエサとなります。

■ 寝る前には食べない

眠っている間は、唾液による自浄作用が落ちてしまうのでむし歯のリスクが高まります。

■ 軟らかいものばかり食べない

噛まない食生活は、唾液の分泌がきちんと行われず、細菌が繁殖しやすくなります。

むし歯にならないために

むし歯予防のためには、生活習慣の改善と定期的な歯磨き、歯ブラシを清潔な状態に保つなどの予防策も大切になってきます。

また、歯科医院に定期的に通いメンテナンスや検診を受けることをお勧めします。

当院では予防に力をいれております。

むし歯にならないために、いつまでも健康なお口の状態を維持するために。是非、この機会にご自身のお口について考えてみてはいかがでしょうか♪



当院
予防
ページは
こちら

キャンペーンのご案内

先日、新型コロナウイルスが5類へ移行するなど以前の生活に戻りつつあり、脱マスクも進行しています。マスクを外したあとの口周りが気になる方向けのキャンペーンを実施します!



美白系歯磨き粉ホワイト、ホワイト専用歯ブラシ、
歯科専売洗口液ハビットプロ各種をお得に購入!

詳しくは院内掲示を
チェック

医療法人社団 吉田歯科口腔外科

〒042-0932 函館市湯川町1丁目30-8

TEL 0138-59-3918

受付時間 9:00~12:00 / 14:30~18:00

休診日 年中無休(年末年始は除く)

※受付 土・日は16:30まで 祝日は13:30まで

<https://www.ydos.com/>



Twitter



Instagram