

せいかつ ひと ようちゅうい せいかつ みなお
 こんな生活をしている人は要注意！！生活を見直そう！！

あまいものを よく食べる



むし歯菌が
よろこんでいるかも



くち なか ば きん た
 □の中のむし歯菌は、食べ
 ものの「糖」をつかって
 ネバネバしたものを出し、歯に
 くっつきます。これが歯垢です。
 し こう なか ば きん は ひょう
 歯垢の中のむし歯菌は、歯の表
 面をとがす「酸」を出して、む
 し歯の穴を広げることができます。

だからむし歯菌は糖が好き。

あまいものは「糖」
 が多いので、とくに
 大好きです。



だらだら食べる ことが多い



むし歯になりやすい
口の中かも



た べ も の を くち い
 食 べものを口に入れたあと
 は、口の中が酸性になり
 ます。酸性の口の中は、歯の表
 面がとけやすく、歯にとってよ
 くない環境です。

だらだら食べていると口の中
 はずっと酸性のままなので、む
 し歯になりやすい口の中になっ
 てしまいます。



歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位

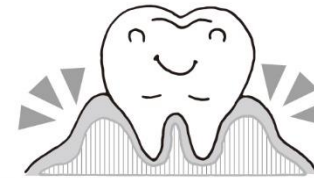


歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を
 支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。
 歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目
 に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）
 がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかか
 っているといわれ10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ
 いて弾力がある。



歯垢がたまると炎症が起こり、歯と
 歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨
 （歯を支える骨）が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。
 最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いた頃には重度にまで進行
 していることも。

歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。