

むし歯にならないためのポイントをお伝えします!



むし歯発生に關与する因子

◆むし歯菌

◆糖分（食べ物）

◆歯の質

この3つの要因が重なり、さらに時間経過することでむし歯が発生してしまいます。これらの因子を上手にコントロールできていますか？



むし歯にならないためには？

◆むし歯菌

丁寧に歯みがきをして、歯の汚れを取り除き、むし歯菌を減らしましょう。

◆糖分（食べ物）

だらだら食わず、食事やおやつは時間を決めて食べましょう。

◆歯の質

フッ化物配合歯磨剤の使用や、歯科医院でフッ化物歯面塗布をしてもらうなど、フッ化物を上手に使って丈夫な歯をつくりましょう。

むし歯をそのままにしておくと、進行するだけでなく、ほかの歯もむし歯になりやすくなります。そのためにも、むし歯ができてしまったら、早めに歯科医院を受診しましょう。また、歯科医院での定期健診や予防処置を受けることも大切です。ぜひ、**かかりつけ歯科医の受診**を習慣づけてみてください。

医療情報ネット（ナビイ）

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」・薬局案内サービス「t-薬局いんふお」は、令和6年4月1日から、全国の医療機関・薬局が検索できる「医療情報ネット（ナビイ）」に移行しました。

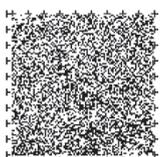
医療情報ネットは、診療日や診療科目といった一般的な情報に加え、対応可能な疾患・治療内容、提供しているサービスなどさまざまな情報から、全国の医療機関・薬局を検索することができます。

※電話及びファックスでの都内の医療機関案内はこちら

→ 電話 03-5272-0303
ファックス 03-5285-8080



このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。↓



所在地 東京都青梅市東青梅一丁目167番地の15
電話 0428-22-6141（代表）
FAX 0428-23-3987
最寄駅 JR青梅線 東青梅駅 徒歩5分

発行 東京都西多摩保健所
電話 0428-22-6141（代表）

登録番号（6）1
令和6年8月発行

