

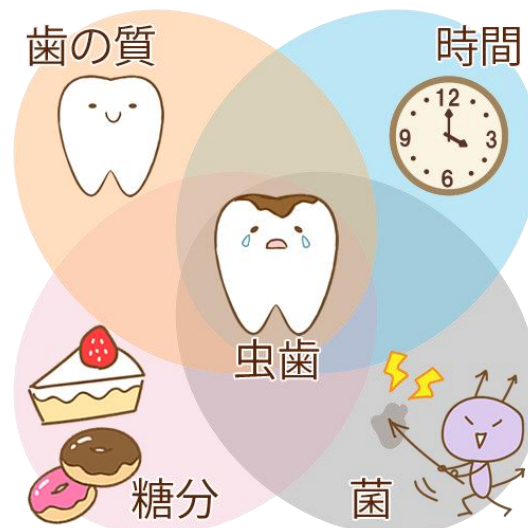
4つの条件が重なるとむし歯に!!

歯の質を強くしよう

- 歯磨き時にフッ化物配合歯磨き剤（ジェル、スプレー等を含む）の使用をおすすめします。
- かかりつけ歯科医でフッ化物塗布をしてもらいましょう。

むし歯になりやすい時間を減らそう

- 食べたり飲んだりする度にお口の中は酸性に傾き、むし歯になりやすくなるので、**だらだら飲食をやめましょう。**
- 寝る前の丁寧な歯磨きで、お口の中が清潔な時間を増やしましょう。



糖분을減らそう

- 歯の溝に詰まったり、口の中に留まる**時間の長い食品**（クッキー、飴など）の摂取を減らしましょう。
- ガム、飴、タブレット等を選ぶ時にはむし歯予防に効果のある**キシリトール 100%**のものがおすすめです。

菌をうつさない&減らそう

- 日頃の丁寧な歯磨きや、かかりつけ歯科医での**専門的なクリーニング**で口の中の菌の数を減らしましょう。
- 特に赤ちゃんや子供には、**飲食物の口移し**等避け、むし菌をうつさないようにしましょう。



11月8日は いい歯の日