



## むし歯の メカニズム

むし歯のメカニズム 「むし歯菌」 「糖分」 「環境」 「時間」

この4条件がそろると、むし歯ができます。



私たち衛生士はお子様の前ではわかりやすく、砂糖=むし歯の原因とお伝えしていますが、実は少し違います。歯磨きなどによって、むし歯菌をきちんと退治しておけば、甘いものを食べてもむし歯にはなりにくいのです。むし歯を受け入れる環境（歯）があり、口の中のむし歯菌が糖分を取り込み、一定以上の時間を経過してはじめて、むし歯ができるのです。



## 歯を溶かすのは、むし歯菌が吐き出す酸

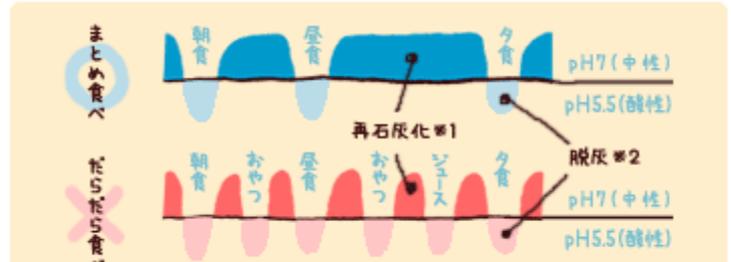
むし歯菌が食べ物から糖分を取り込み、ネバネバ物質を出して歯垢をつくる。

↓  
歯垢の中にいるむし歯菌が酸を発生させる。

↓  
エナメル質が酸の攻撃を受けてむし歯ができる。



## お菓子の ポイント



※1 「再石灰化」 唾液の力で溶けた歯の表面を修復すること。  
 ※2 「脱灰」 歯のエナメル質がむし歯菌の「酸」で溶けること

## むし歯になるかならないかは、おやつを食べるタイミングにも関係します。

普段は、中性に近い口の中も、ものを食べると酸性に傾きます。唾液の働きで口の中は自然に中性に近づこうとはしますが、間食が多いと唾液の働きが間に合わず、常に酸性の状態に。むし歯になりやすくなるのです。

おやつを食べるなら食事とセットで。だらだら食べに注意しましょう。



### 歯にいいおやつ

- 流れやすいもの
- 酸を作れないもの
- よく噛んで食べるおやつ



### 歯に悪いおやつ

- 歯にこびりつく
- 糖分が多い
- 味が長く続く

