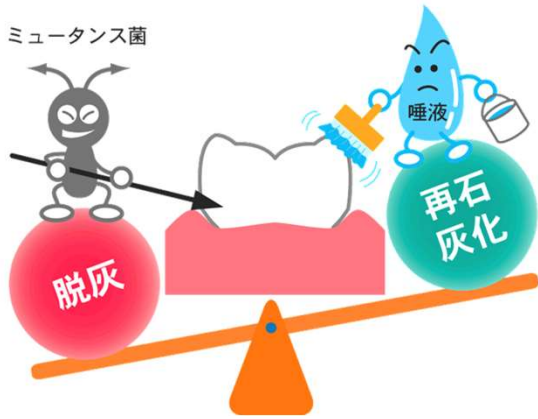


# 6/4は虫歯予防デー!

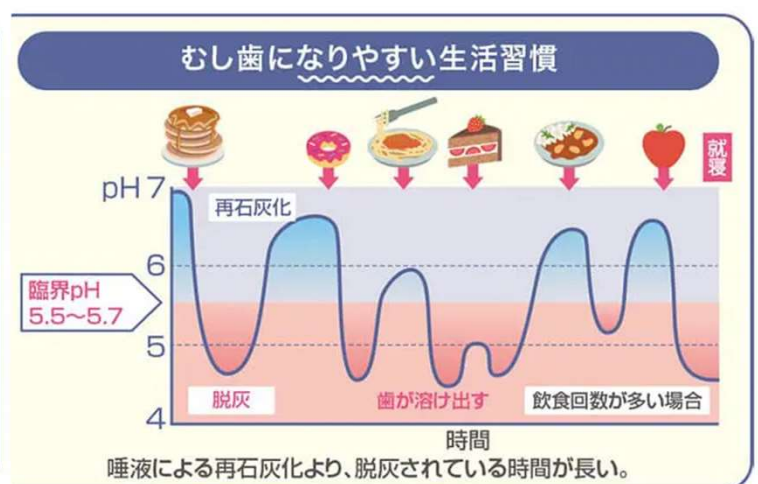
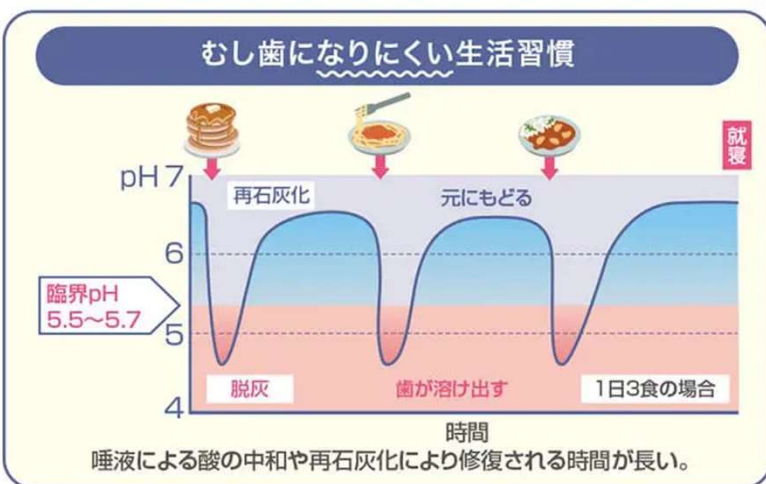
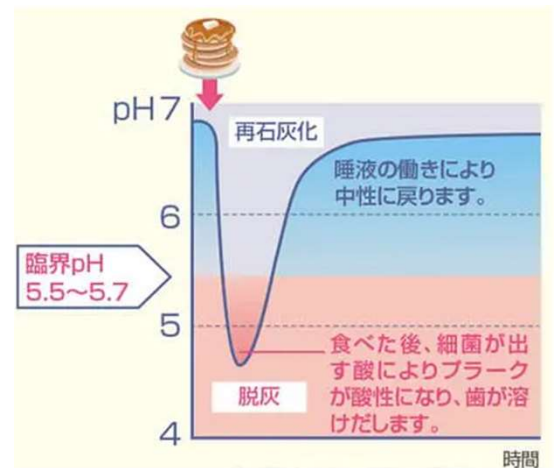
歯と口の健康週間 令和6年6月4日~10日



私たちのお口の中では、歯を溶かす『脱灰』と、修復を行う『再石灰化』が繰り返されています。

『脱灰』とは、むし菌が作り出した酸によって、歯の表面のエナメル質からカルシウムやリン酸が溶け出てしまうことです。『再石灰化』とは、脱灰によって溶け出したカルシウムやリン酸が唾液によって再び歯に取り込まれ、歯の表面が修復されることです。

お口の中は基本的に中性に保たれています。飲食をするごとに、ムシ菌の出す酸でpHは急激に下がりはじめ、歯が溶け始める臨界pH5.5を超えると『脱灰』（歯の表面の破壊）が始まります。しかし、20~30分すると唾液の働きによって酸が中和されて臨界pH5.5を超えて上がっていくと、歯の表面の『再石灰化』（歯の表面の修復）が始まり、酸で壊された歯の表面を修復してくれます。私たちのお口の中で起こる『食事をする → 脱灰 → 再石灰化』が、歯の健康を守る重要なメカニズムの一つになっています。



このようにお口の中は、むし歯に対する防御機能を備えています。しかし、間食の回数が多い食生活では『脱灰』の時間が長く、『再石灰化』の時間が短くなり、『脱灰』と『再石灰化』のバランスが崩れてしまい、『脱灰』（破壊）に『再石灰化』（修復）が追い付かないと、むし歯が進行してしまいます。

# ダラダラ食べるな！

ダラダラ食べていると  
脱灰（破壊）時間が長くなり  
再石灰化（修復）時間が短くなる

- ・寝る前は飲食禁止（就寝時は唾液が少ない）
- ・おやつは時間を決めて食べる
- ・何となく長い時間食べ続けられない
- ・スマホやテレビを見ながらの「ながら食べ」をしない
- ・お菓子を買って置きしない（なければ我慢できる）
- ・飴・キャラメルや歯に引っ付きやすいものは控える
- ・甘い飲み物をチビチビ飲まない
- ・炭酸飲料・乳酸飲料・スポーツドリンクはできれば禁止

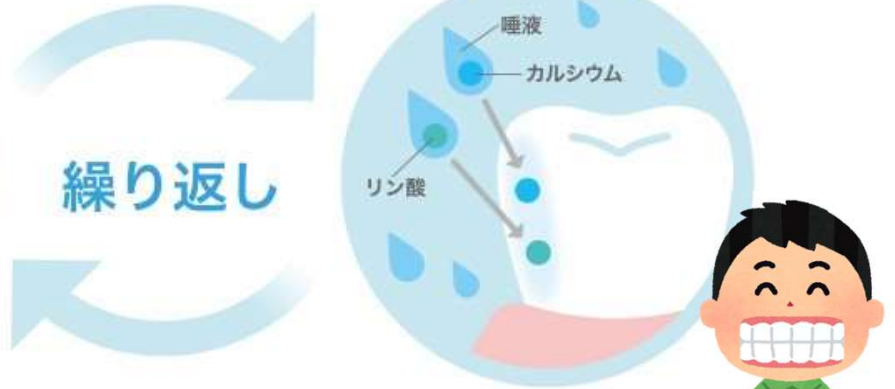


## 脱灰 | 歯が溶ける



むし歯菌が作り出した酸によってカルシウムやリン酸が溶け出す。

## 再石灰化 | 歯を修復



溶け出したカルシウムやリン酸が唾液によって再び歯に取り込まれる。

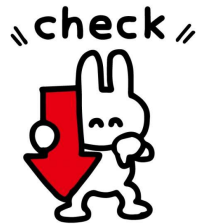
※イメージ図

繰り返し

左 鏡に映った自分の歯 右



鏡で自分の歯をチェック！  
右利きの人は、この赤枠の部分をよく見てください。  
プラーク（ムシバ菌の塊）や白く濁った脱灰部分は  
ありませんか？



歯垢(プラーク)



歯垢（プラーク）の下は  
脱灰が起こりやすい

歯の脱灰



脱灰に再石灰化が追い付かないと  
歯の表面が溶けて白濁する