

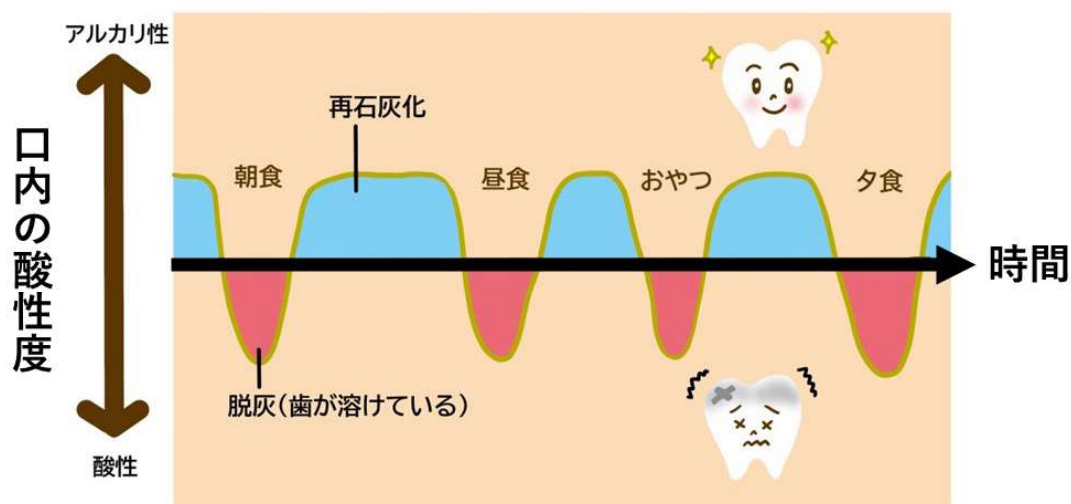
# 歯っぴー通信 vol.5

こんにちは。僕は歯医者のおずら先生。  
そろそろ寒くなってきたけど、  
みんな元気にしてたかな？  
第5回の今日は『むし歯になりにくい食べ方』  
を、紹介するね。

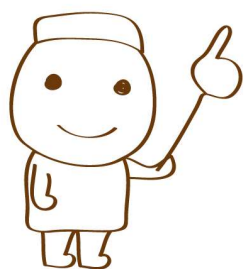


## ★ どうして、むし歯になるの？

さあ、復習の時間だよ。  
前回、むし歯になるメカニズムをみんなに説明したけど、覚えてるかな？



見覚えのある絵だね。  
そう。食事をすると、それを餌にむし歯菌が酸を出して『脱灰』という現象が起こる。それが、むし歯の原因になるんだね。  
でも、しばらく経つと、『再石灰化』が起こって、脱灰を元に戻すんだ。  
だからこの『再石灰化』が、むし歯を抑制する大切な働きなんだね。



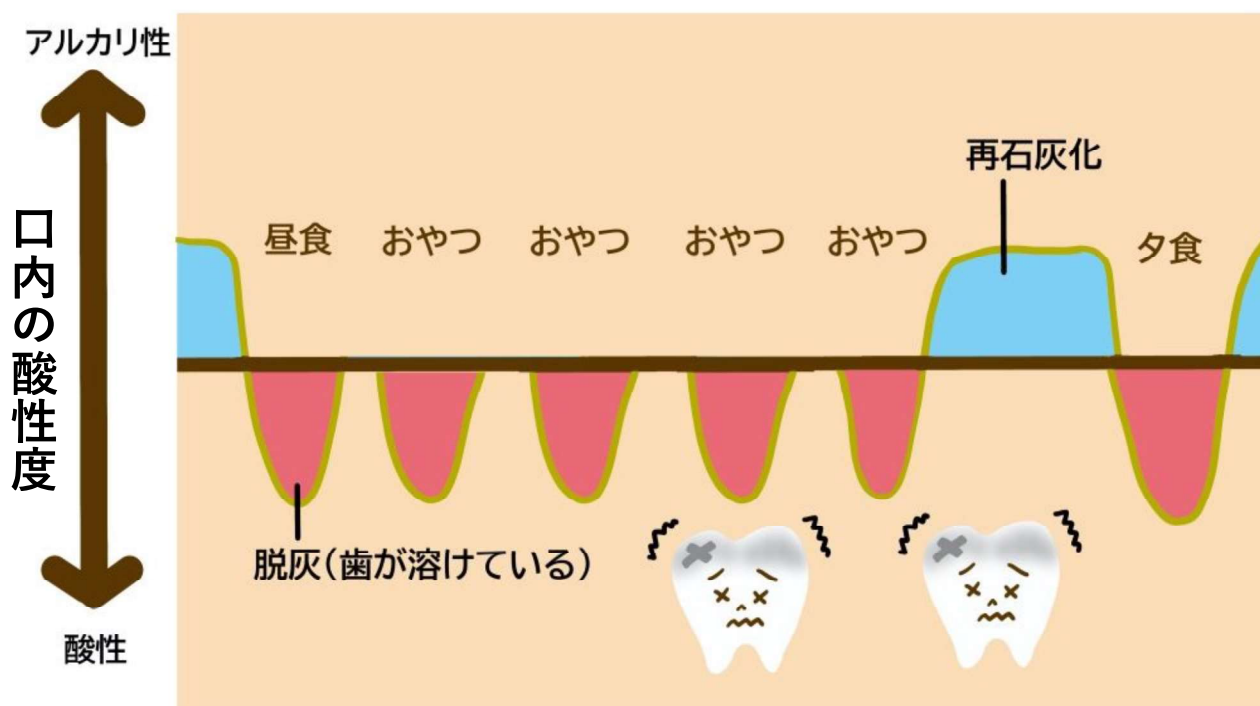
さて.....頭の良いみんなは、もうわかったかな？  
つまり、むし歯にならないためには、この『再石灰化』を**絶対に邪魔しちゃダメ**なんだ。これを邪魔しちゃうと、もうむし歯菌のやりたい放題。  
すぐにむし歯になっちゃうからね。  
だから裏面では、みんなが絶対にやっちゃいけないこと。  
『再石灰化』を**邪魔する食べ方**を教えよう。



うらへ続く

## ★ 絶対に真似しちゃいけない食べ方

再石灰化を邪魔する食べ方。それが、『ダラダラ食べ』だよ。  
下の絵を見てみて。



朝食を食べた後も、ずっとダラダラとおやつを食べてるよね。  
そうすると、ほら。脱灰はずっと起こってるけど、**いつまで経っても再石灰化が始まらない**んだ。夕食前に、ようやく再石灰化が起こってるけど.....もう手遅れ。修復できないくらいに脱灰が進行してしまっ、むし歯に向けて一直線だ。  
だから、**食事やおやつは、絶対にダラダラ食べてはダメ**。しっかりと時間を区切って、食べることに集中することが大切だよ。  
テレビを見たり、遊びながら食事をするのも、ダラダラ食べの原因になるから、やめた方が良いね。あと、**飴やキャラメルをずっと口の中に入れるのも、ダラダラ食べと同じこと**になるから、お勧めできないかな。

あ！ あと、最後に補足。

**食べた後にすぐ寝るのも、良くないよ。**

だって、再石灰化には、唾液が必要だからね。  
寝ていると唾液が出にくいから、再石灰化が起きないんだよ。

だから**眠るなら、食後20分は時間を置くか、しっかりと歯磨きをしてから**にしようね。

