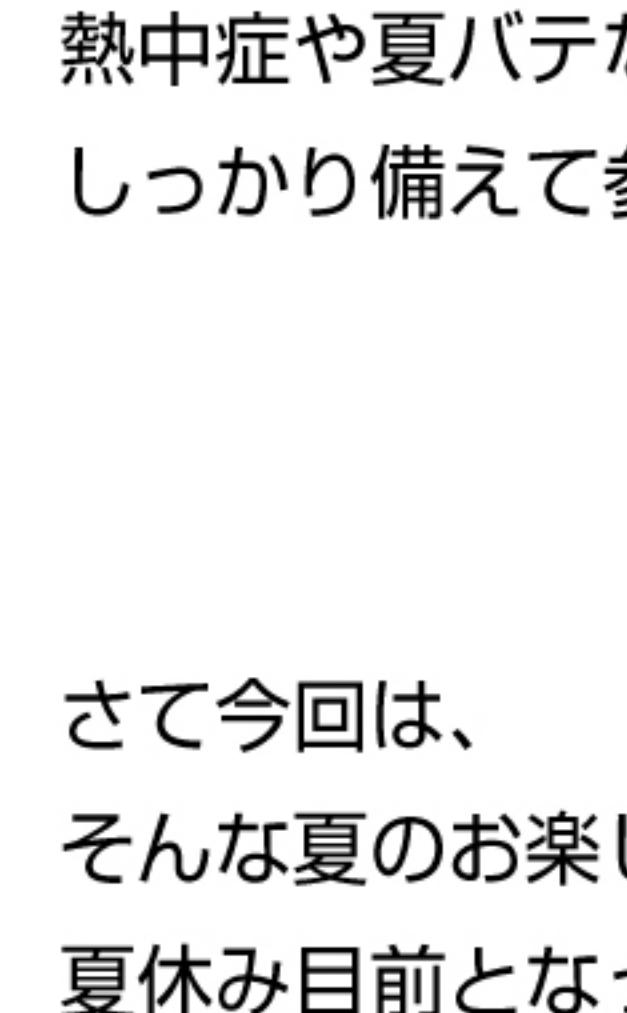




今すぐストップ！4つの悪習慣



こんにちは。
7月に入り、いよいよ夏もすぐそこ。
まだ少し梅雨模様は明けませんが、
湿度が高いと水分補給がおろそかになりがちです。

熱中症や夏バテなど起こさないよう
しっかり備えて参りましょう！

さて今回は、
そんな夏のお楽しみである、
夏休み目前となったお子さまや
保護者の皆さま必見！

歯の天敵となる
「4つの悪習慣」を
ご紹介いたします！

悪習慣その1 食べかすが詰まつてもそのまま

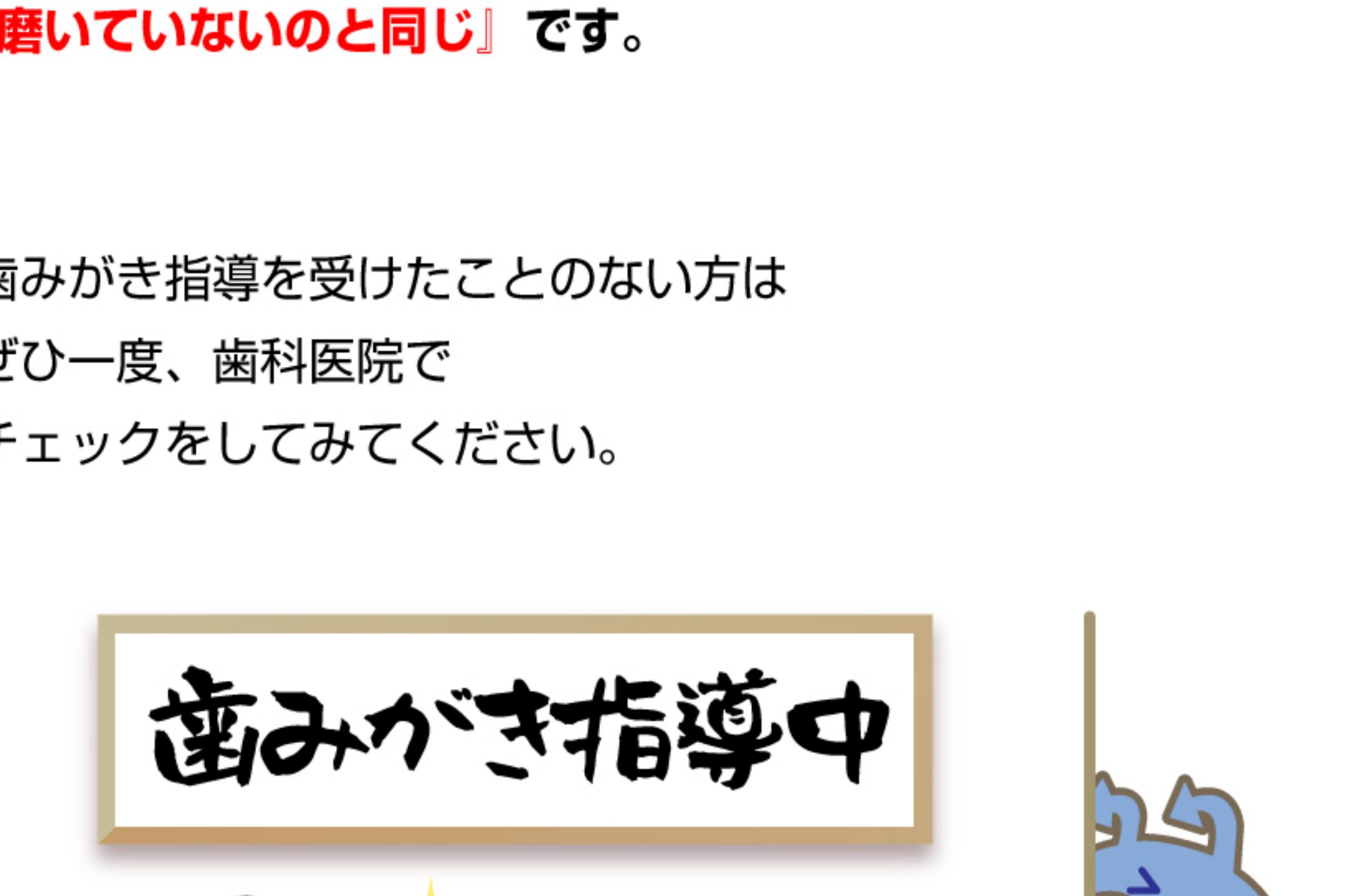
むし歯菌の餌となる食べかすを放置するのは
**「むし歯菌がひたすら歯を溶かし続ける可能性」を
放置する**ということ。

フロスなどを使ってしっかり取り除く必要があります。

悪習慣その2 寝る前の飲食

むし歯菌によって溶かされた歯は
本来「だ液」によって修復されます。

しかし、
寝ているときはだ液の分泌が少なくなるため、
就寝前に飲食をすると
むし歯になる可能性が高くなってしまいます。



むし歯菌によって溶かされた歯は
食事と食事の間に修復されます。

しかし、間食が多いと
むし歯菌が活発になる時間の方が
長くなってしまい、
歯の修復が追いつかなくなり
むし歯になってしまいます。

できるだけ規則正しく食事をとり、
歯が修復される時間をとるようにしましょう。

やはり、毎食後に磨くのがベスト！

