

11月8日はいい歯の日



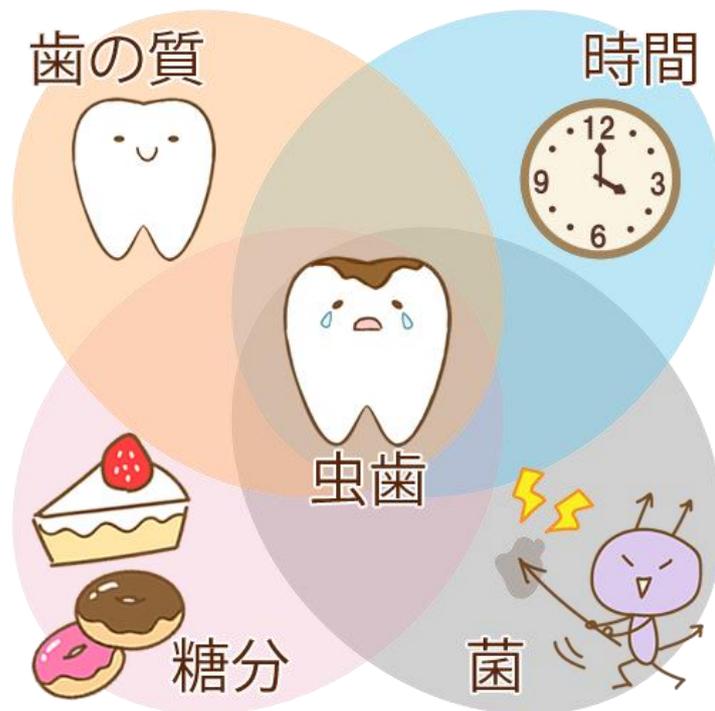
# 4つの条件が重なるとむし歯に!!

## 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）を使おう。
- かかりつけ歯科医で  
フッ化物塗布をしてもらおう。

## 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よう。**
- 寝る前の丁寧な歯磨きで、お口の中が清潔な時間が増やそう。



## 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、キャラメル等）の摂取を減らそう。
- 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そう。
- 特に赤ちゃんや子供には、**飲食物の口移し**等を避け、むし歯菌をうつさないようにしよう。