



# むし歯になんて、なりたくない!

いつの間にか出来てしまっているむし歯…ショックですよね。実は、ある**4つの条件**が重なった時に、むし歯はできてしまいます。では、その4つの「原因」と「対策」をご紹介します!

## むし歯になりやすい歯の質

歯が弱い人、歯並びが悪い人、唾液の量が少ない人は、むし歯になりやすいといわれています。

### 対策

- ・フッ素入りケアグッズ
- ・歯科医院でのフッ素塗布
- ・矯正治療



原因

1

## 糖分の摂取量と頻度

糖分はむし歯菌が歯を溶かす酸を作る材料になるので、食べ続けるとリスクも増加します。

### 対策

- ・砂糖が多く含まれる飲食物を減らす
- ・決められた時間に食べる



原因

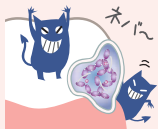
2

## むし歯菌の量が多い

むし歯菌は食べかすを栄養源にネバネバしたバイオフィルムを作り、その中で菌が増殖します。

### 対策

- ・歯科医院でのクリーニング(定期健診)
- ・毎日の正しいブラッシング



原因

3

## 食べている時間の長さ

だらだら食べているとお口の中が酸性の状態が続き、むし歯菌の増殖には好都合!

### 対策

- ・食べたらずぐ歯を磨く
- ・だらだら食べ、だらだら飲みをしない



原因

4

むし歯

## VOICE

日頃の工夫次第でむし歯予防へとつなげることができます。できそうなものから取り入れてみましょう!

# KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2022  
5

心地好い季節がやってきましたが、なんとなく調子が出ない……、疲れが取れない……といったことはありませんか?不調を感じた時、見直してほしいのが『呼吸』です。呼吸が浅く、しっかり酸素を取り込めていないと、

- イライラすることが多くなる
- 睡眠が浅くなってしまふ
- 肩こりや筋肉の不調を感じるが多くなる
- 胃腸の調子が悪いと感じることが多くなる

といった具合に、体に様々な悪影響がおよぶことも……。

日常的にスマホを見ている時間が長かったり、仕事でパソコンを使う機会が多かったり、家にいる時間が長くてずっとテレビを見ていると、猫背気味の姿勢で首を前に倒しがちになります。その姿勢が長く続くと肺の可動域が制限され、無意識のうちに呼吸が浅くなってしまいます。

長い時間何かに集中していたと気づいたら、まずは深呼吸ができるような体勢をとることが大切で、ストレッチもおススメです。仕事で、家事の合間、椅子に座ったままでも簡単にできるものなので、なんとなく体に力が入ってしまっている、筋肉を動かしていない……と感じたら行って下さい。ストレッチを行うことで筋肉や関節まわりが和らぐと、自然ときちんとした呼吸ができるようになります。湯船につかったあとの筋肉が柔らかくなったタイミングに、ゆっくりのんびり5分程トライするとより効果的です。

ストレスが多い社会だからこそ、呼吸に意識を向けて、深呼吸をしたりストレッチで体をほぐしたり、日常の工夫で疲れを吹き飛ばして下さいね。(ナ)

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。  
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。



☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス >> <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ >> <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail >> [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)