



歯の健康づくり

歯を失う原因は「むし歯」と「歯周病」

歯や口腔の健康を保つことは、食事や会話など豊かな生活を送るために大切であるばかりでなく、全身の健康にも大きな関わりがあります。歯を失う主な原因は、「むし歯」と「歯周病」です。大切な歯を失わないために、歯の健康のための生活習慣を心がけ、「むし歯」と「歯周病」を予防しましょう。

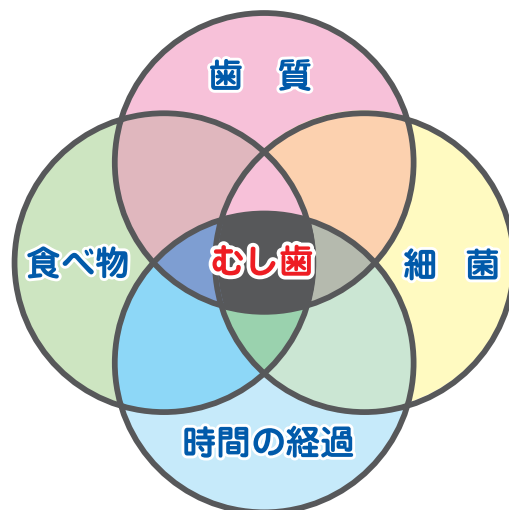
「むし歯」とは



むし歯は、むし歯菌のつくる酸が、歯を溶かす現象です。

「むし歯」になる原因

むし歯菌、食事や間食(甘いもの)の食べ方、歯みがき、唾液の量、歯の質などさまざまな原因が関係します。



「むし歯」予防は毎日の習慣から

むし歯菌を増やさない、フッ素で歯の質を強くする、間食の回数を減らす、よく噛んで唾液の量を増やすことを心がけましょう。また、痛くなってから治療するのではなく、予防のための歯科健診を受けましょう。