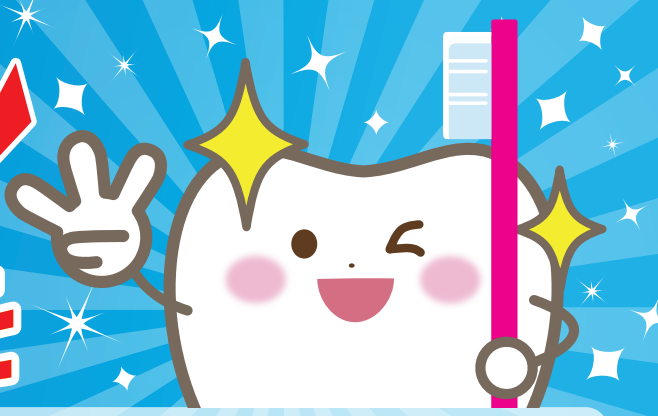


# 3つのポイントを守って 溶けた歯を 元通りに!



私たちの歯は食事のたびに「脱灰」によって少しずつ溶けていますが、それを修復してくれるのが「再石灰化」という現象です。

## 「脱灰」(だっかい)と「再石灰化」(さいせっかい)とは

食べものに含まれる「糖」をエサに、むし歯菌が増殖し、歯の表面を溶かしてしまいます!

だ液が「失われたミネラル成分」を補充して、溶けた歯を修復してくれます。



再石灰化=修復が間に合わなくなるとむし歯になります!

## 再石灰化を促す3つのポイント

### ① だ液を増やす

「よく噛む」「だ液腺をマッサージする」ことで、再石灰化の要である「だ液の分泌」を促すことができます。



だ液腺をマッサージ

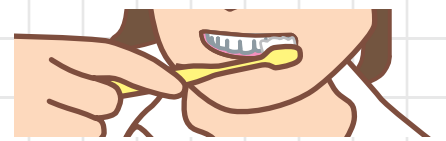
### ② だらだら食べない

おやつなどの間食が多くなると脱灰の時間が長くなり、再石灰化が間に合わなくなってしまうのです。



### ③ お口を清潔に保つ

お口の中に食べかすやプラーク(歯垢)が残っていると、むし歯菌が活発になり増殖してしまいます。歯みがきでお口の汚れをしっかりと取り除きましょう!



「むし歯になりかけている段階」であれば、今回ご紹介したポイントを守ることで、治療を必要とせずに修復が期待できます! また、むし歯は早い段階で発見できれば、負担を少なくすることができるので、ぜひ定期的な歯科検診を習慣にしてくださいね。