

どうしてむし歯になるの？

口の中にはむし歯菌がすんでいます。むし歯菌は歯のすき間などに残った食べカスを食べ、糖を分解してネバネバした歯垢（プラーク）をつくり、その中で増えます。さらに、むし歯の原因となる酸を作り、歯を溶かします。歯垢の付着は素早く、食事のすぐ後から始まります。

ただし、口の中にはいつも唾液が流れていて、歯についた汚れも洗い流しています。また、歯はいったん溶け出しても、唾液の中からカルシウムやリンなどを取り込み、再石灰化して元に戻る力を持っています。でも、歯磨きをしないで古い歯垢をためていたり、甘いものをたくさんとる習慣があると、再石灰化が追いつかず、むし歯になってしまいます。

食事のたびに歯は溶けます

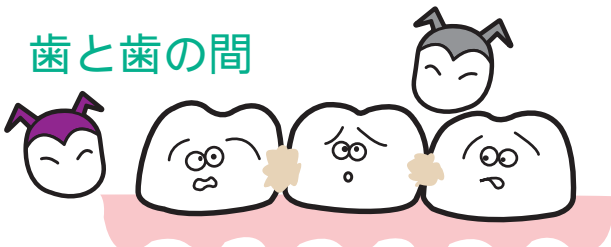


※お口の中は食事のたびに、脱灰（歯が溶ける）と再石灰化（唾液作用による再生）を繰り返します。

食事中は唾液がたくさん出るようによく噛んで食べ、食べたらすぐに歯を磨きましょう。

むし歯菌はこういう所が大好き！

歯と歯の間



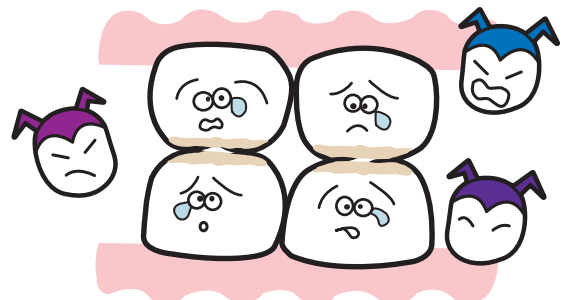
すき間は汚れが深く入り込み、むし歯菌にとっては最高の繁殖場所！むし歯菌は、汚れを養分にしてどんどん増えます！

歯の生えぎわのくぼんだ部分



歯と歯ぐきのさかいめで、歯ブラシが当たりにくいところです。ここにむし歯菌がすみついてしまいます！

歯と歯が噛み合う面の溝



奥歯は良く使う歯なので汚れやすく、特にかみ合う部分の溝は汚れがたまりがちで、むし歯菌のすみか！

定期的に歯科医院での診査を受けましょう。