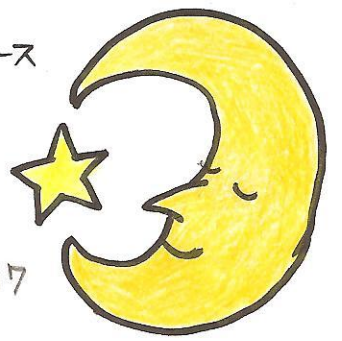


EGAWA NEWS

エガウニュース
VOL.6

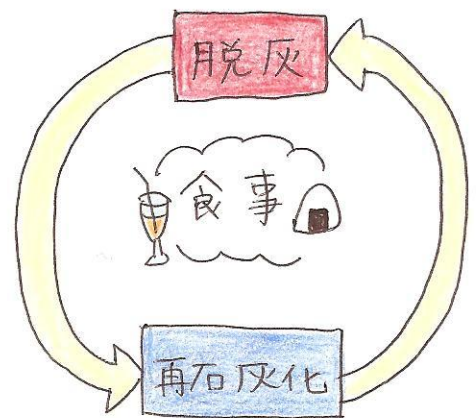


★ 今回から『予防特集』をスタートします! 2008/11/17

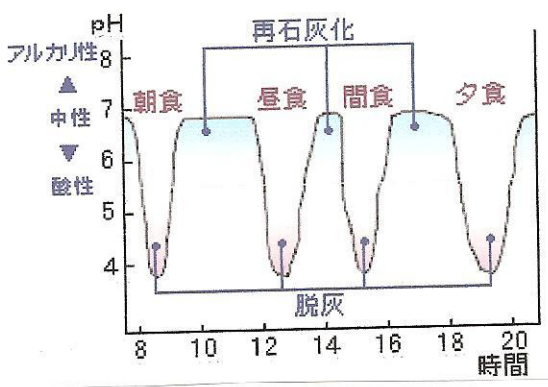
第1回は 脱灰 と 再石灰化 についてです 😊

まず、脱灰とは 歯の主成分であるカルシウムイオンとリン酸イオンが 食事をとることにより、唾液の中に 溶け出してしまふこと。

再石灰化とは 脱灰によって唾液の中に溶け出したカルシウムイオンとリン酸イオンが歯へ戻り、いわば修復の状態のことです。



この脱灰と再石灰化は食事のたびにくり返されています



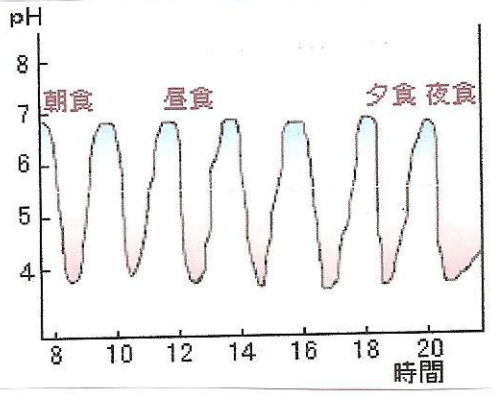
←こちらは規則正しく食事を取り、間食も1度の場合です。バランス良く 脱灰と再石灰化がくり返されていることがわかります。

さらに食事のたびにブラッシングを行うことで虫菌を作るリスクは かなり低くなります。



←こちらは食事の他に何度も間食を取り、だらだらと食べている場合。脱灰されている時間が多く、再石灰化の時間も、規則正しくとった場合より少ないことがわかります。

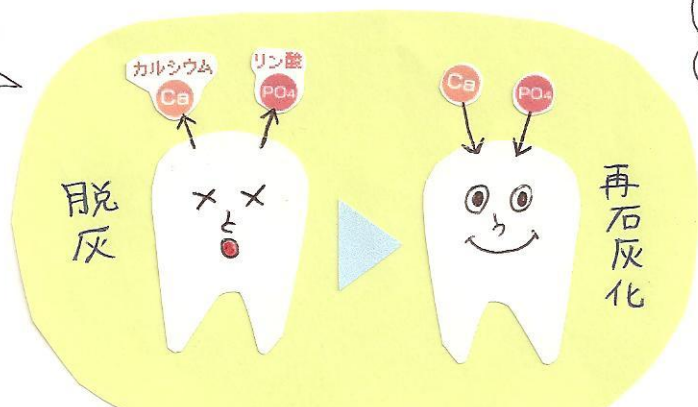
脱灰されている時間が長いほど虫菌を作るリスクは 高まり、とても危険です!!



脱灰と再石灰化をうまくコントロールするには...

規則正しい食生活を心がける!

食べたらずい歯をみがく!



間食はできるだけ回数を少なくし、とる時間・量を決めておく!

次号ではフッ素の応用についてお知らせします

