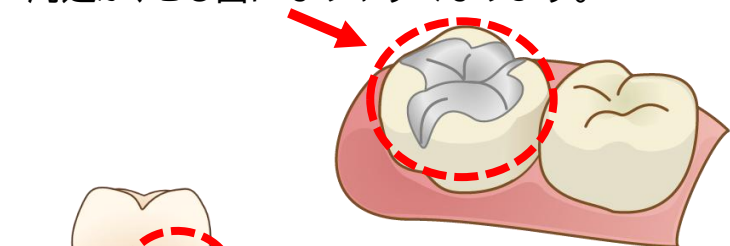


# むし歯を予防しましょう




## むし歯になりやすいところ

治療によって金属などを詰めた箇所の周辺が、むし歯になりやすくなります。



年齢を重ねるとともに歯ぐきが下がり、歯の根が出てくることがあります。根の部分は歯の質が弱いいため、むし歯になりやすくなります。

## むし歯になりやすい習慣

- ☐ 間食が多い。
- ☐ 砂糖の入った甘い飲み物をよく飲む。
- ☐ 硬い食品はあまり食べない。
- ☐ 歯みがきをしないで寝てしまうことがある。
- ☐ 口で呼吸することが多い。

## むし歯から歯を守るために

### 食習慣

ダラダラと食べ続けることや糖分の多い食べ物は、プラーク(歯垢)を増やすため、むし歯につながります。規則正しい食生活を心掛けましょう。

### 正しい歯みがき

咬む面の溝、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目はプラークが付きやすいため、丁寧にみがきましょう。歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



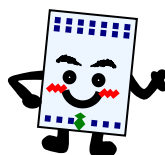
### 定期的な歯科健診

歯科医師や歯科衛生士に、口の中を定期的にチェックしてもらいましょう。歯石を除去し、自分に合った歯みがきの方法を教えてもらいましょう。



### フッ化物の利用

フッ化物には、歯質を強くし、むし歯菌の活動を抑える効果があります。歯科医院でのフッ化物塗布や、フッ化物配合の歯磨剤の使用で、むし歯予防の効果が高まります。



長野市保健所健康課  
電話 226-9961 FAX 226-9982