

# 皆さんのお口の中にこのような歯はありますか？

健康な歯



むし歯がある歯



危険です!

## 虫歯のしくみ

虫歯になる原因は**4つ**あります!!

1つ1つの原因が大きいほど虫歯になりやすいです。  
これらを上手くコントロールすることで、虫歯は確実に予防できます!!



### ★それぞれの予防法★

- 1 細菌**: フラーク(細菌の塊)を取り除く。「**日々の歯磨き**」と「**定期検診**」
- 2 歯の質**: 歯の質を強化する「**フッ素**」を塗る
- 3 糖質**: だらだら食べをしないで**時間を決めて食べる**
- 4 時間**: 食事のあとは**しっかり歯を磨く**