



不規則な食生活とむし歯の関係

「ダラダラ食べ」や「間食」はダイエットの大敵！でも、それだけではありません。不規則な食生活が続くと、むし歯にもなりやすいです。「ダラダラ食べ」や「間食」とむし歯の関係を知って、むし歯予防の第一歩を踏み出しましょう！

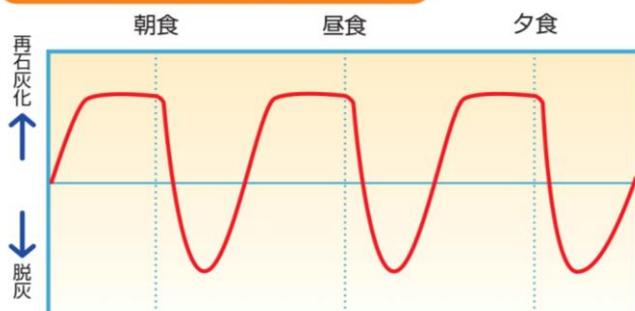
実は、食事のたびに虫歯になっている！

食事をすると食べ物に含まれる糖質により、**わずか3分ほど**でむし歯菌が歯の表面を溶かし始めます。

これを「**脱灰**」といいます。
しかし、しばらくすると、今度はだ液の作用により溶けた表面が再び修復されていきます。
これを「**再石灰化**」といいます。

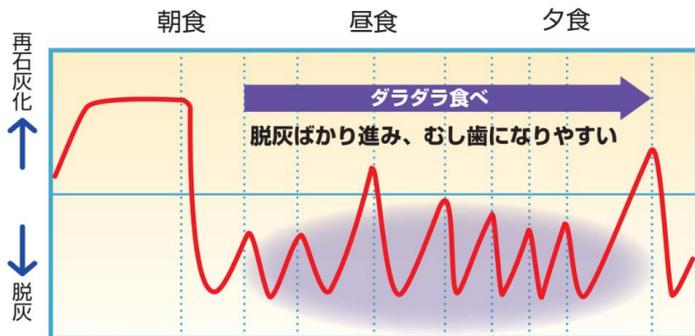
歯の表面は右図のように「**脱灰**」と「**再石灰化**」を繰り返しています。つまりこれは、むし歯になったり、治ったりを繰り返している状態です。
しかし、「**脱灰**」が進みすぎると、だ液の力では修復することができなくなり、やがて歯の内部まで溶け出します。
こうなると歯科での治療が必要になってしまいます。

歯は、再石灰化と脱灰を繰り返している



不規則なダラダラ食べがむし歯を引き起こす

お口の中では「脱灰」と「再石灰化」が繰り返されています。しかし、ダラダラ食べていたり、間食が多いと「脱灰」ばかりが進むようになり、治療が必要な「むし歯」になりやすくなります。



そこで、日常生活でむし歯を防ぐには次の3つが非常に有効です！

- ◎**ダラダラ食べ、間食をやめる**
→「脱灰」の時間を少なくする
- ◎**食後にしっかり歯を磨いて「糖質」「むし歯菌」を洗い流す**
→「脱灰」の原因を排除する
- ◎**「キシリトール」「リカルデント」などを摂取する**
→「再石灰化」を強化する作用がある

歯医者さんおすすめ！キシリトール100%の『チョコレート』と『タブレット(ラムネ)』を入荷しました♡
以前ご紹介したキシリグミと同じで、甘味料はキシリトールのみ配合なので、虫歯の心配がありません♪
是非お子様のおやつやこの時期はバレンタインにいかがでしょうか？(チョコ玉 ¥864、タブレット¥216)

何処？そこ！行ってみたい隊

今回は城南町にネパール、インド料理『**エベレストキッチン**』さんに行ってきました★
店内はとても広く、天上も高く開けた空間です。主にカレーとナンがメインなのですが、お値段は全てリーズナブルで、セットメニューによってはナンのおかわりが自由です。
カレーの種類も豊富で、特にオススメはチキンカレーで他にもあんなに入ったナンやチーズナン、ピザやタンドリーチキンなどどれを食べても美味しいので、是非足を運ばれてみてはいかがでしょうか？

住所：熊本市南区城南町宮地 503-1
電話：0964-28-3828
営業時間：月～水・金 11:00～15:00 (ランチ)
17:00～22:00 (ディナー)
土・日 11:00～20:00
定休日：木曜日

