



食べるたびに歯は溶けています



糖分を含む食べ物や飲み物がない時の
お口の中は **中性** の状態です。



食事やおやつを食べている時のお口の中は **酸性** の状態です。

私たちのお口の中は、通常 **中性** です。

しかし糖分を含む食べ物や飲み物がお口にあると、一気に **酸性** になります。

なぜなら、お口に住み着いているむし菌が糖分を栄養分として取り入れ、乳酸という酸を作り出すからです。

酸は歯を溶かす強い力を持っています。

実は、私たちは食べたり、飲んだりするたびに歯は溶けています。 ⇒ **脱灰**

しかし溶けっぱなしではありません！唾液が中性に戻してくれるのと同時に、溶けた歯の成分をもとに戻してくれる重要な役割を担っています。 ⇒ **再石灰化**

私たちのお口の中は1日の中で、**中性**と**酸性**を行ったり来たりします

再石灰化

中性



脱灰

酸性



歯が溶けにくい食べ方はあるの？

ヒントは…



『むし菌になりくい食事の仕方』をご覧ください。