

“ダラダラ食べ”には気をつけよう！！

コロナウイルスの影響で、
お家にいる時間が多くなっている状況。

ついつい間食が多くなっていませんか？



さて今回は、
そんな危惧する状況から、
『ダラダラ食べの危険性』
についてお伝えしたいと思います💡



私達のお口の中は通常、**中性**に保たれています。

食事をすると、
お口の中の細菌が糖を分解して、**酸**を作りだします。

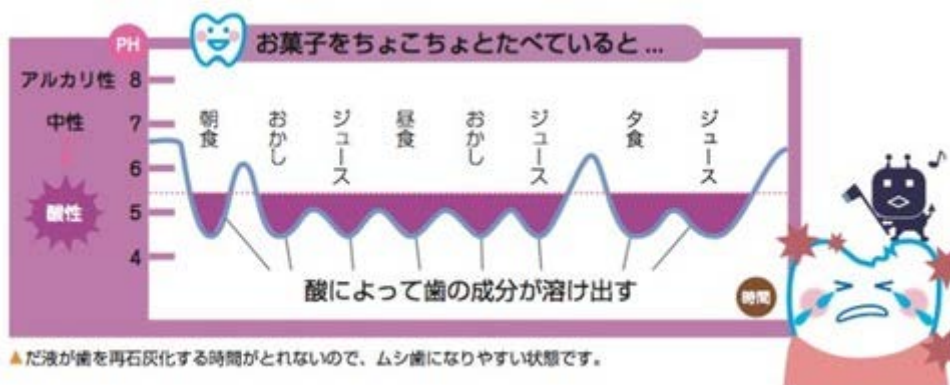
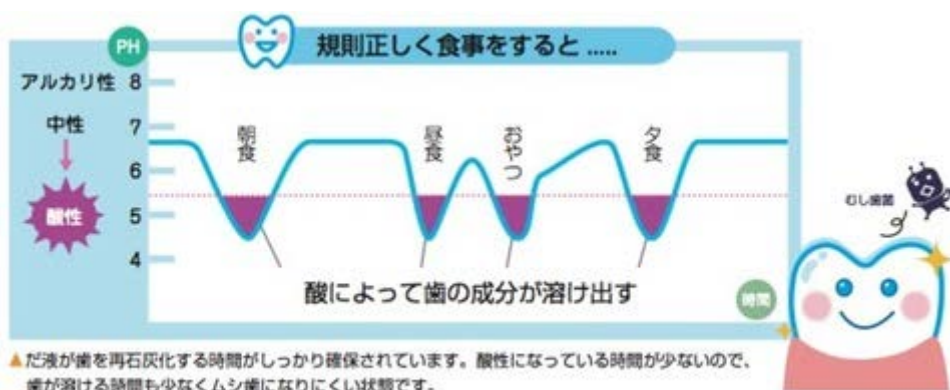
その為、お口の中が
酸性の状態に傾きます。

それを**唾液**の働きによって、
時間をかけて**中性**に戻していきます。

ですが、
中性に戻る前にまた飲食をすると、
再び**酸性**に傾いてしまい、
ずっと**酸性**でいることになってしまいます。

酸性の状態にいるということは、
『虫歯が進行しやすい環境のまま』
ということです。

歯磨きを一生懸命しているのに、
虫歯になりやすい人は、
このような食生活も原因の一つですので、
そのような状況はないか振り返り、
心当たりがあれば、
見直すことをお勧めします👉💡💡💡💡



↑
この図を見ていただくと
違いがよくわかるかと思います💡

また、**唾液の働き**は、
人によって力の強さが違い、
唾液の成分によっても
虫歯のなりやすさが変わってきます。

当院では、
SMT という『**唾液検査**』で、
唾液内の細菌数や、
中性に戻す力の強さなどを
調べることができます。

すぐにできてしまう検査ですので、
このブログをご覧になり、
気になられた方は
ぜひ声をかけてくださいね🙏

新型コロナが収束した時に、
虫歯だらけのお口になって
困らなように。

うがい手洗いと一緒に、
ダラダラ食べをしないように注意し、
歯磨きも忘れずしっかり
やってくださいね🙏