

むし歯のはじまりは？

むし歯菌はおやつやジュースの中にある砂糖が大好き！歯磨きしないと歯の表面にむし歯菌のすみか（プラーク）がつくられて、歯を溶かす酸を作ります。この酸が歯を溶かすことを「脱灰」と言います。そんな脱灰を止めようしてくれるのが唾液です！唾液とフッ化物のおかげで歯がかたくなることを「再石灰化」というよ。

ば なか さとう だいす
きん ひょうめん ぱきん
とう 糖 さん 酸
は と さん つく
さん は と だっかい い
だっかい と だえき だえき
かい かぶつ は さいせっかい
か 化」というよ。

脱灰

再石灰化



こども歯科新聞

し
か
しん
ぶん

日本歯科大学附属病院

にほんしかだいがくふぞくびょういん

Vol. 50
2025. 3.17

クイズ

かぶつ つか かた
フッ化物の使い方は？

さいいじょう はみが こ りょう
6歳以上の歯磨き粉の量は？

こめつぶ
A米粒くらい

Bグリンピースくらい

C歯ブラシ全体

(-) 今までのこども新聞がみれるよ！

日本歯科大学附属病院HP「nduhospital」
または「日本歯科大学附属病院」で検索！

編集：宇佐見智里　酒寄幹央　中島理絵
日本歯科大学附属病院 小児歯科
千代田区富士見2-3-16
令和7年3月17日発行

かぶつ
フッ化物のはたらきは？

は さいせっかい たす
①歯の再石灰化を助けるよ

は ひょうめん つよ
②歯の表面を強くするよ

ばきん ちから よわ
③むし歯菌の力を弱めるよ

かぶつ はい
フッ化物が入ったペーストの
つか かた
使い方はこちらのQRコード
をみてね！