



< 歯の根はとても虫歯になりやすい >

歯の根本が虫歯で真っ黒です。  
あなたのお口は大丈夫でしょうか？

## どうしてなるの？ ～歯の根の虫歯ができる原因～

- ①根の露出：歯茎に覆われている歯の根が、**歯周病**や**強い力での歯磨き**、**異常なかみあわせ**によって露出し、虫歯になる。
- ②細菌（歯垢）：根の周りについている細菌は**砂糖**やお米などの**炭水化物**が大好物です！細菌が食べた後、酸を出し根を溶かします。
- ③飲食回数の増加：飲んだり食ったりする**回数が多い**  
1回の食事時間が**ダラダラと長い**  
少量ずつ**ちょこちょこ分けて食べる** } 歯が溶ける機会が多くなります。
- ④唾液の減少：唾液が少なくなると酸が中和されにくく虫歯は進みやすくなります。  
(唾液減少の原因は**薬の副作用**、唾液の出る管に異常がある場合など)

## < 予防法 >

- ★適切な歯みがき → 歯ブラシ選びからブラシの当て方まで、  
歯科医院で自分に合った方法を相談しましょう。  
**※強すぎる歯磨きは知覚過敏にもつながります。**
- ★フッ素 → フッ素を塗ることで歯を強くし、再石灰化を促進しましょう。  
また、歯磨き粉に入っている研磨剤は、低研磨または無研磨の使用が  
オススメです。
- ★かみ合わせや歯ぎしり → 虫歯の原因になる場合があります。  
歯科医院でチェックしましょう。



歯周病や虫歯をしっかりと治してホッと一安心…。は、ご用心！  
歯根は歯の頭より溶けやすので、注意して歯を守っていきましょうね！