



むし歯になりやすい人の特徴

5選

～ 原因と今すぐできる予防法 ～

むし歯になりやすい人の特徴や原因、今日からできる具体的な予防法を、わかりやすく解説します。

共通する「5つの特徴」

1. 唾液の量が少ない
口が乾きやすい

唾液には、口の中を洗い流したり、歯を修復する働きがあります。



2. 歯磨きが苦手…

特に寝る前の歯磨きが不十分だと、むし歯菌が活発になりやすいです。

3. 歯並びや噛み合わせが悪い

デコボコしていると、歯ブラシが届きにくく汚れがたまりやすいです。

4. 甘いものや酸っぱい飲み物が好き

ダラダラ食べたり、ジュースをたくさん飲む人は要注意です。

5. 定期検診に行かない

早期発見・早期治療が大切です。自覚症状がないむし歯もあります。



今すぐできる予防法



1. おやつのタイミングを意識する

- 食べるなら「時間を決めて食べる」
- だらだら食わず、間食後はお茶や水で口をすすぐ



2. 正しい歯磨きをする

- 歯ブラシだけでなくデンタルフロスを使う
- フッ素入りの歯磨き粉を選ぶ



3. 歯医者でできる予防法

- 定期検診(2～3ヶ月ごと)
- フッ素塗布で歯の強化
- シーラント(奥歯の溝を埋める)など専門的ケア

今日から正しい生活習慣とお口のケアでむし歯ゼロをめざそう！