

**よ坊さんの  
豆知識**

**健康な  
歯のために**



**脱灰(だっかい)と  
再石灰化(さいせっかい)**

食べ物を食べるとむし歯菌は、食べ物の中の糖から酸を作り出します。その酸によって口の中は酸性になり、歯が少しずつ溶け始めます。これを脱灰と言います。食べ終わってから暫く経つと、唾液の効果によって口の中が中性に戻ります。すると脱灰によって溶けたカルシウムが歯の表面にくっつき修復します。これを再石灰化と言います。

**(一社) 埼玉県歯科医師会**