

ほけんだより

矢吹町立三神小学校
令和5年6月6日 NO. 5

あじさいの花がきれいな季節となりました。雨にぬれた緑の葉っぱが、とてもきれいに輝いています。雨が続くと気分がふさぎ込みがちです。雨の中でも、楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。また、昼間と朝夕で気温の差が激しい時期なので、体調をしっかりと整えられるようにしましょう。



は くち けんこう かんが 歯と口の健康を 考えよう①

～ むし歯について知ろう ～

むし歯は、歯垢の中にむし歯菌(ミュータンス菌)の出す酸により歯が溶ける病気です。むし歯は**病気**です。

1 むし歯のできる条件

歯の質 むし歯菌 さとう と 時間 の過程が加わってできる



歯の質



むし歯菌



さとう



時間

むし歯は歯がとける病気なので、歯の質はむし歯と関係があります。

だから、むし歯になりやすい人となりにくい人がいるのです。

なんといっても、むし歯菌(ミュータンス菌)がいないとむし歯はできません。



むし歯菌もおなかへっていても働きません。だから、むし歯菌には、エサとなるさとう(糖質)が必要です。



だらだら食いはむし歯になりやすいです。むし歯菌はいつもおなかがいっぱいで口の中でおおあばれ。



2 むし歯を防ぐには

これら4つのむし歯のできる条件つくらないことが大切

歯の質

➡ つばにはカルシウムやリンが含まれていて歯を強くする働きがあります。丈夫な歯を作るためによくかんで食べることと、フッ素の入った海藻やお茶などの食品をたくさんとりましょう。

むし菌^{ばきん}

➡ ミュータンス菌の多くは、歯垢にふくまれています。だから、きちんと歯みがきをして歯垢を取りのぞき、むし菌を減らしましょう。

さとう

➡ むし菌の大好きなさとうの入った食べ物はひかえましょう。

時間^{じかん}

➡ だらだら食いはやめましょう。また、食べたらずぐに歯みがきしましょう。



CO(要観察歯)を知っていますか？

CO（シーオー）とは、むし歯になりそうな歯です。初期むし歯です。丁寧な正しい歯みがきをすることにより再石灰化し、むし歯にならないですみます。COを持っている三神小学校児童は、数名います。放っておくとむし歯になってしまいますが、しっかりみがくとむし歯にならないですみます。歯みがきをがんばりましょう。



COは、奥歯に多いようです。奥歯のかみ合わせと奥歯の舌の側に多いようです。奥歯のかみ合わせは、口の斜めから歯ブラシを入れ、歯ブラシをきちんと歯にあてる事が大切です。縦のみがきをしたり、自分の歯に合った歯のみがき方をし、工夫してみがくようにすると良いでしょう。

お家でもむし歯にならないように念入りにCO（要観察歯）をみがくようにしましょう。