

# ほけんだより 6月

貝塚市立葛城小学校

2014. 6月

6月に入っても、暑い日があったり、少し肌寒い日があったりしています。そのためか、運動会の前には体調をこわす人もでていました。しかし、これからは、じめじめとした暑さになります。暑い夏をのりきるためにも、早寝・早起き・朝ごはん、そして歯みがきをしっかりとしていきましょう。また、食中毒が多く発生する時期でもあるので、食べ物の衛生には十分注意をしていきましょう。

## 6月の保健行事

4日(水) 心臓二次検診(対象者)

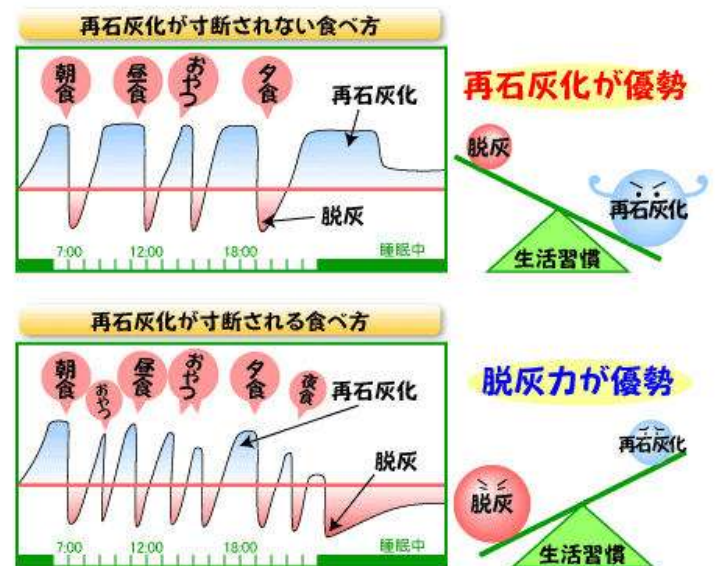


## むし歯はどうしてできるの?

- ① 口の中にはたくさんの細菌が住んでいます。その中の一つミュータンス菌が主なむし歯の原因菌です。
- ↓
- ② 口の中のむし歯菌が食べ物の中の砂糖を栄養に歯の表面にねばねばした物質をつくります
- ↓
- ③ そのねばねばした物質の中にむし歯菌やほかの細菌が住みつきどんどん増えていきます。これが歯垢といえます。
- ↓
- ④ 歯垢の中のむし歯菌は食べ物の中の糖質を材料に酸を作ります。その酸が歯を溶かし始めます。これがむし歯のはじまりです。



脱灰の時間が再石灰化よりも多くなり、バランスがくずれると虫歯になります!



普段、口の中は、pH6.8 とほぼ中性です。

ところが、食事をとると急激に酸性に傾き脱灰(歯の表面が溶けだすこと)が起こります。

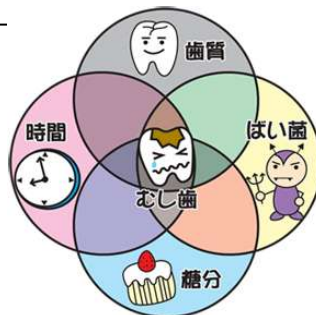
しかし、唾液の作用により、中和され 20 分ぐらいで再石灰化(歯を元に戻す作用)され、もとに戻りますが、間食が多い場合、酸性にさらされている時間が長くなるため、むし歯になる危険性が増大します。

だらだら食べることで、寝る前の飲食は危険ですので注意しましょう。



私は毎日、歯磨きしているのにどうしてむし歯ができるの? むし歯の原因は?

- ① 歯の質... 歯の質も年齢・薬・歯磨き・生活習慣・遺伝などで強い・弱いがあり、むし歯になりやすい人もあります。
- ② 細菌... 口の中に住む細菌の数は人によって異なります。
- ③ 時間... 食べ物や飲み物を口にしてから歯を磨くまでの時間がむし歯の発生に関わります。
- ④ 糖分... 食べ物や飲み物の中の糖分を細菌が利用して、むし歯の原因となる成分を作り出します。



どうしたら、むし歯にならないの?

大事なことは、歯を磨くことです。

- ① 食べた後は出来る限り丁寧に歯を磨くのが一番の予防です。
- ② 定期的に歯医者に行き、自分でできていない部分の歯の清掃を行う。
- ③ 食べ物や飲み物が口に入る回数を減らし、だらだら食べることをしない。

