

# ほけんだよりがっ

2023年6月1日（木）さいたま市大宮国際中等教育学校 保健委員会

今月の担当：4-3 (0, N) & 4-4 (N, 0)

いよいよ6月が始まりましたね。皆さんいかがお過ごしですか？

6月は、梅雨入りということで、雨がよく降る月になります。そうすると外に出るのが億劫になりますよね。家にいると食べ物をよく食べてしまいますね。食べ物を食べた後は何をしましょうか？そうですね、歯磨きですね。ということで、今月号のテーマはこちら！

6月の保健目標：口の健康を考えよう

## — Healthy Teeth —

9c

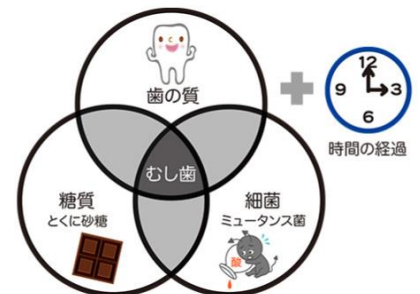
9c



歯磨きをしないとどうなるの？

### 1, むし歯になる

むし歯とは、歯垢の中にあるミュータンス菌が出す酸によって歯の表面のカルシウムが溶け出し、穴が開いてしまう病気のことです。むし歯には主に3つの原因があります。それは①ミュータンス ②糖質 ③歯の質です。これら3つの要素が重なった時、時間経過とともにむし歯が発生します。



#### 原因① 細菌（ミュータンス菌）

ミュータンス菌は約 $1\mu\text{m}$  (1/1000mm)の球状の菌です。歯垢（プラーク）となって歯の表面に付着し、糖質から酸を作り出します。その酸が歯の成分であるカルシウムやリンを溶かして、歯をもろく、スカスカにしてしまいます。

#### 原因② 糖質

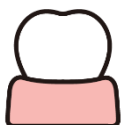
食べ物に含まれている糖質（特に砂糖）は、ミュータンス菌が酸を作る材料に使われます。間食が多い人やキャンディーやドリンクなど、甘いものをよく摂る習慣のある人は、歯の表面が酸にさらされる時間が長いので、むし歯になりやすくなります。

#### 原因③ 歯の質

歯が作られる時の環境の違いなどで個人差がありますが、エナメル質や象牙質の状況（＝歯の質）によって、むし歯になりやすい人もいます。特に乳歯や永久歯が生えたばかりの子どもは注意が必要です。

丈夫な歯を育てるためには…

歯の土台を作る良質なタンパク質、歯の再石灰化のために必要なカルシウムやリン、また、これらがうまく働くためのビタミン（A、C、D）などの栄養素が必要です。バランスの良い食事を心がけましょう。



## 2, 口が臭くなる

歯を磨かないと口が臭くなります。歯をよく磨いている人の寝起きの唾液 1cc 中にある細菌数は糞便 1g に含まれる細菌の約 10 倍の数があります。さらに、そこから歯を磨かないでいると細菌が数倍増えます。口臭の主な原因は口の中の細菌です。朝起きたら歯を磨くことをおすすめします。



## 3, 歯周病になる

歯周病とは、歯と歯茎の隙間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態に加えて歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう状態のことです。簡単に言うと、歯が抜けてしまう病気です。歯周病を引き起こす原因も細菌です。この細菌を除去する方法はやはり歯磨きしかありません。毎日歯を磨いている健康的な歯と歯周病の歯では骨の密度が大きく変わります。



### 歯の健康を保つためには？

#### ○歯を失う最大の原因は「歯周病」

歯周病から歯を失っている人は多い（特に高齢者）

- 30 代以上の 3 人に 2 人が歯周病と言われています。
- 健康的な食生活を維持するためには、80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保つことが推奨されていますが、現在の状況は、80 歳の平均歯数は 13.9% になっています。



### 歯周病の予防をしよう！

- ・ 歯周病予防に最も効果的な「プラークコントロール」
  - 歯周病の直接の原因は「プラーク」です。プラークとは、歯の表面や隙間に付着している細菌の塊です。
  - 歯周病（プラーク）の予防には、歯に付着したプラークを歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使い、落とす必要があります。



### 歯みがきをするタイミングは？

- 食事後、できるだけすぐ歯みがきをする！
  - ◇ 虫歯菌の棲み家となるプラークの増殖を防ぐ
  - ◇ 酸性に傾いた口の中を歯みがきによって中性に戻す

# ひみこのはが いーぜ

よく噛むと…

良いことがたくさん！『ひみこの歯が いーぜ』

- ひ : 肥満予防
- み : 味覚の発達
- こ : 言葉の発音がはっきり
- の : 脳の発達
- 歯 : 歯の病気予防
- が : がん予防
- いー : 胃腸の働きを促進
- ぜ : 全身の体力増進と全力投球



よく噛むと…

唾液の分泌が多くなる！ → 唾液のパワー

- ・ 虫歯になりにくい
- ・ 消化を助ける
- ・ 飲み込むときの潤滑剤
- ・ おいしいと感じる
- ・ 老化を抑える
- ・ 口腔内を守る
- ・ 体内への細菌をブロック



・名駅アール歯科・矯正歯科(2022.11.03).「虫歯のメカニズム」.『名駅アール歯科・矯正歯科』.  
<https://www.meieki-rdental.com/2022/11/03/虫歯のメカニズム/> (2023.05/20)

・全国健康保険協会(n.d.).「【歯の健康】 全身の健康は歯の健康から」.『全国健康保険協会』.  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat450/sb4501/p008/> (2023.05.20)

・医療法人 おだデンタルクリニック(n.d.).「よく噛むと消化にいいだけでなく、こんなにいいことが!「噛む」ことの効用」.『医療法人 おだデンタルクリニック』.  
[https://www.oda-dc.com/column/bite\\_benefit/](https://www.oda-dc.com/column/bite_benefit/)  
(2023/05/20)

・かながわ未病改善ナビサイト(n.d.).「健康寿命延伸とお口の健康」.『かながわ未病改善ナビサイト』.  
[https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/practice/2017\\_0111-1.html](https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/practice/2017_0111-1.html) (2023/05/20)