

待ちに待った給食
ごはん つくね汁
ごまかつ納豆
メンマ炒め煮

ほぼ日刊 夢の華 C^カa^ラr^ッa^ト+

第764号

神町中学校 夢色通信社
令和2年11月25日

大切な歯磨き

19日(木)、神町中学校では学校歯科医の
菅野与識先生(けやき歯科クリニック)をお迎
えし、歯科講話をしていただきました。

お口の2大病気は「むし歯」と「歯肉炎・歯周病」です。なぜ、歯磨きをするのか? そう
です。歯や歯ぐきについているばい菌を取り除くためです。では、歯磨きをしなかったらどう
なるのか? その通り。むし歯や歯周病が進行するわけですね(20年間歯を磨いたことのない
人の歯の映像を見せてもらいました)。この人は、ダメになった歯は抜いて人工の歯を入れま
した。治療してきれいな歯になってからは、歯磨きをするようになったそうです。歯がきれい
だと、笑顔が出やすいとも言われています。

歯と歯ぐきを守るためには、歯磨きをしてばい菌を取り除くことが大事ですが、それだけ
ではありません。むし歯の原因はミュータンスとよばれるばい菌ですが、これが活動するた
めには砂糖などの栄養が必要です。むし歯菌が糖を食べる。糖を食べて酸を出す。その酸によ
って歯が溶けていくのです。だから、食べる物にも気を付ける必要があるのです。炭酸飲料1
缶(200ml)には角砂糖7個半、スポーツドリンク(200ml)には5個、シェイクには角砂
糖30個分の糖分が含まれています。むし歯にならないためには糖分を取りすぎないこと、フ
ッ素を活用することも大切になります。歯肉炎・歯周病は、ばい菌が繁殖して歯ぐきを破壊
してしまう病気です。歯ぐきが破壊されると歯が抜け落ちてしまいます。ばい菌は歯石がたま
っていると活発に活動するので、やはり、しっかりと歯磨きをすることが大切になってきます。

Q) フッ素を人工的に摂取することはできますか?(松浦隼)

A) フッ素は、若い時ほど吸収しやすい。成分を見て、フッ素が
入っている商品を買うといいでしょう。

Q&A

Q) 歯を磨いたら、何分後に食べ物をたべればいいでしょうか?(瀬川諒成)

A) 歯を磨いた後は歯が削られやすくなります。30分くらいはあけた方がいいでしょう。

Q) 人間の歯ぐきから牙が生えてこないのはなぜですか?(花輪恵永)

A) 人間の犬歯(とがっている歯)は、牙のなごりです。進化の過程で人間には必要なくな
ったので、退化したものと思われています。

感想



菅野先生から習った、鏡を見ながら45度で、歯磨き粉は1cm程度、
うがいは1回というところを意識して、歯磨きをしていきたいです。

(後藤はる香)

糖分をばい菌が食べて酸をつくり、その酸でむし歯になることを知りまし
た。糖分の多い食べ物は控え、食べ物を食べたらしっかりと歯みがきをした
いです。(渡辺果歩)