

# ほけんだより

おうちの人と  
いっしょに  
読んでね!

行

万田小学校保健室  
令和4年11月7日発

## 11月8日は「いい歯の日」



どうして  
むし歯に  
なるのかな？

**歯の質**  
むし歯になりやすい歯の人もいれば、なりにくい歯の人もいます。

**糖**  
甘いものにたくさん含まれています。

**むし歯菌**  
歯みがきがしっかりできていない人の口にはたくさんいます。

この3つの要素に、時間経過が加わってむし歯になります。大事なことはやっぱり「食べたらずみかき」！

### むし歯予防のポイント

○はみがき…むし歯菌がたくさん住みついている歯垢は、食後のていねいなはみがきで落とすことができます。ねている間にむし歯菌はふえるので、ねる前のはみがきが特に大切です。



○かむ回数…よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は食べかすを洗い流したり歯をとくす酸を中和してむし歯になるのを防ぎます。



○おやつ…むし歯菌はおやつに含まれる糖から酸を作って歯をとくします。おやつとき甘いものは控えめに、またただただ食べないように注意しましょう。



### はぶらしをチェックしよう

毛先が開いたはぶらしでは十分に歯のよごれを取りのぞくことができません。新しいものと取りかえましょう。月に1度が取りかえの目安です。また、はぶらしの毛先がすぐに開いてしまう人は、はみがきの力が強すぎるのかもしれませんが、軽い力でみがくようにしましょう。



### はみがきで感染症予防

口の中には約30億～6000億もの細菌がいます。これらの細菌はプロテアーゼという酵素を出す特性があります。このプロテアーゼは、ウイルスをからだの中に侵入しやすく働きがあります。つまり、「口の中を不潔な状態にしておく→プロテアーゼの量がふえる→感染症に感染しやすくなる」ということなのです。はみがきで口の中を清潔にすることは感染症予防にもつながるのです。

