

歯を大切にしよう

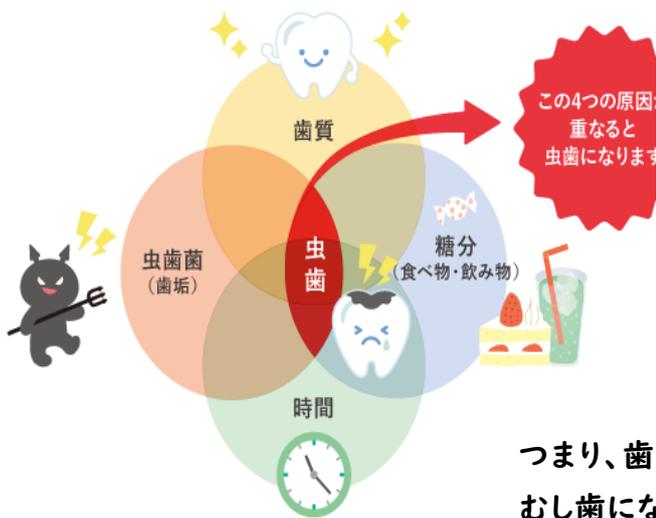


6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

近年、歯の健康に対する意識は高まっていると考えられていますが、歯を失う最大の原因は虫歯です。

4月に行った歯科検診で、むし歯を疑われた人が34%いました。また、CO（要観察歯：むし歯になりそうな状態）を疑われた人は23%でした。検診を受けた生徒の半数以上が、歯科医の受診が必要だと指摘されています。むし歯は放っておいても治ることはありません。また、悪化すればするほど、痛みや治療費がかかります。SHRで歯科検診の結果のプリントを受け取った人は、早めに歯科医を受診しましょう。

むし歯が出来るまでの流れ



1. 食べたり、飲んだりする事で歯に食べカスが付きます
2. 細菌が、食べカスに含まれる糖分を取り入れます
3. 取り入れた糖分を使って、むし歯菌（歯垢）を作ります
4. 歯垢から、細菌がたくさん増えます
5. 糖を発酵させて、乳酸などの酸を作り出します
6. 高い濃度の酸によって、歯のエナメル質を溶かします

つまり、歯に付いた食べカスや歯垢を取り除くことができれば、むし歯になりにくい環境を作ることができます。

よく噛むと、良いことがたくさんあります！



- 噛むことで、歯やあごの成長を助け、顔のバランスがよくなります。
- 噛むことで、唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐことができます。
- 唾液には様々なホルモンが含まれているので、噛むことでホルモンが刺激され、老化防止につながります。
- 噛むことで、脳の血流がよくなり、脳の働きがよくなります。
- 噛むことで、表情筋が刺激され、表情が豊かになります。



80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという、「8020（ハチマルニイマル）運動」があります。

年を重ねても自分の歯で、食事をおいしく食べることが、健康な生活を送ることにつながるからです。

口の中の健康は、全身の健康にもつながります。

食後や寝る前に歯みがきをして、歯の健康を守りましょう。



昼食後も歯みがき習慣
身につけてみませんか？