# 保健だより

保護者の皆様へ

平成３０年６月
南第一小学校　　保健室

# 1年生の保護者に歯科指導がありました

１年生の参観日に合わせて、歯科校医の片岡先生から「**虫歯は治るものじゃない**」というお話がありました。「**歯医者で治療してもらえば治るでしょう？**」と思われた方は多いと思います。しかしそれは勘違いなのです。

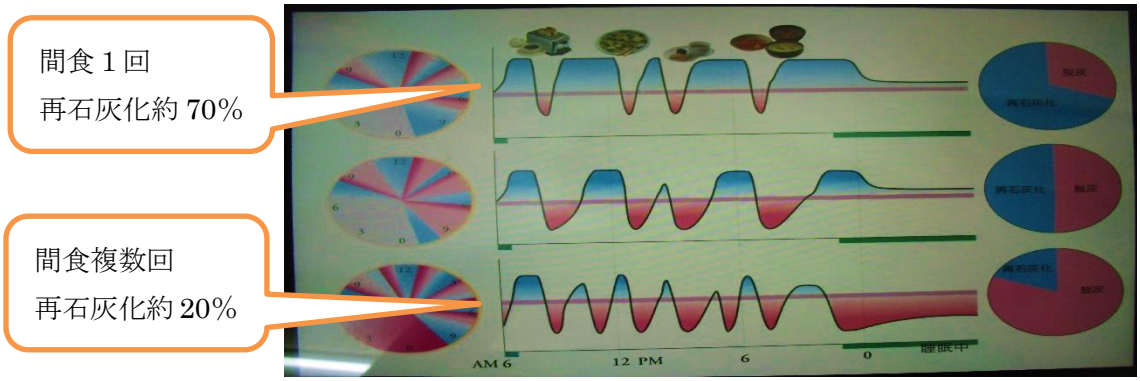
まず

『**虫歯**』**は、細菌の感染症です。**口腔内にいるミュータンス菌等の細菌が増えることによって虫歯になります。

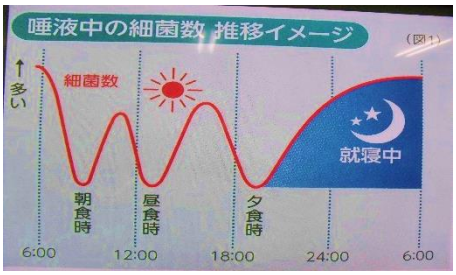
**Q：ミュータンス菌って誰でも口の中にいるもの？**
**感染症ってことは、誰かから移ったの？**

**A：**ほとんどの人の口の中にミュータンス菌はいます。多くの人は、赤ちゃんの時に大人と同じ箸やスプーンで食べさせてもらった時に、大人から移ったものでしょう。でも、細菌の数は人それぞれ。細菌の数が多い人は、虫歯になりやすいといえます。
細菌の数を減らすことが「プラークコントロール」です。

食べ物や甘い飲み物を口にした後には、唾液による自然治癒である『再石灰化』が起こります。３食の食事以外に、飴やジュースなどを頻回に口にしている人は、『再石灰化』が起こるタイミングを逃し、細菌の数が増える一方です。



コーラなどだけではなく、アクエリアスやいろはす（炭酸や味付き）にも、多量の砂糖が入っています。



唾液中の細菌の数は、寝ている時に増えます。
寝る前に歯みがきをすることは大事ですね。

**Q：でも、自分も子どもも一日3回歯みがきするのは大変で…**

**A：しっかり歯をみがくのは、1日1回でいいんです。**

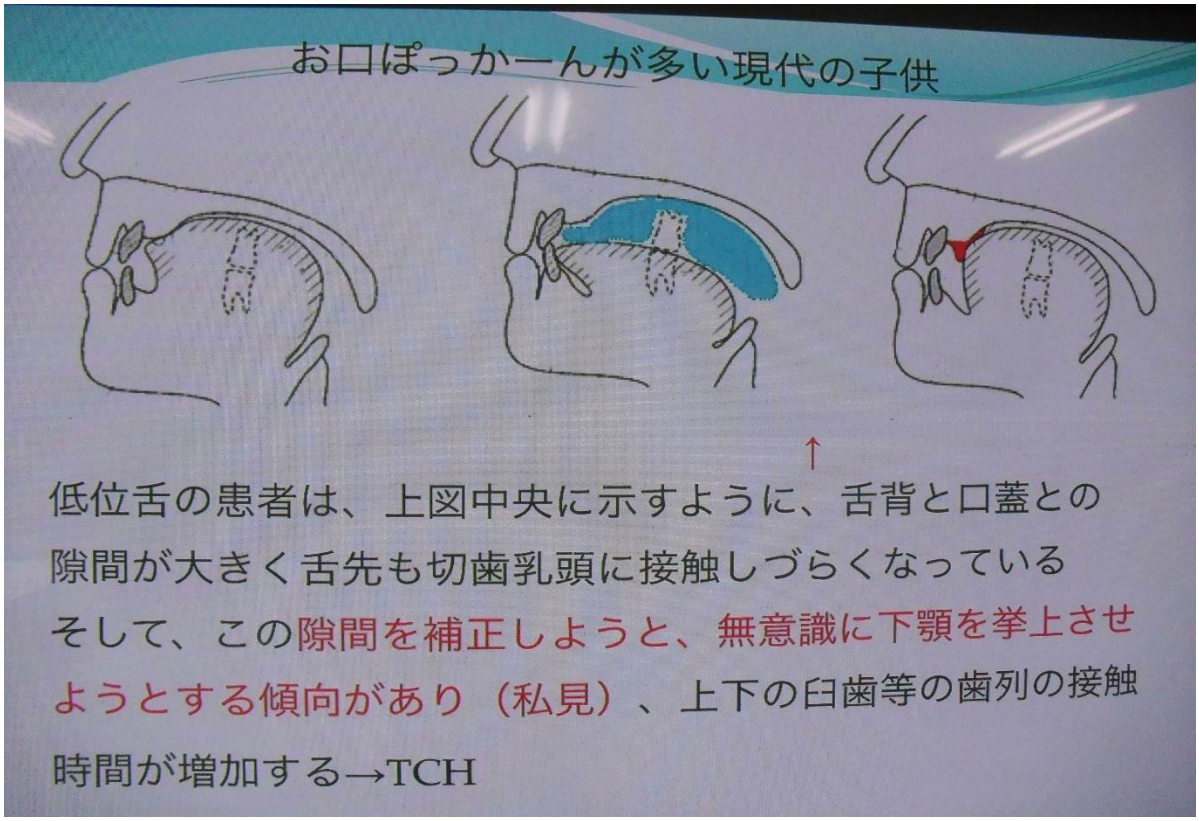
細菌学的には、24 時間以上放置すると虫歯になりやすいので、最低１日１回しっかりみがく！ただし子どもだけでは不十分なので、仕上げみがきをしてあげてください。これが大事です！

**Q：仕上げみがきは何歳ごろまで続けたらいいですか？**

**A：1，2年生は毎日、3，4年生は週2，3回、**
**5，6年生は週1回は少なくとも行ってください。**

虫歯になると歯を削って、プラスチックや金属などで修復することになります。**これで「治った」わけではありません。**プラスチックや金属には細菌が増殖しやすく、そこがまた虫歯になってしまいます。それに対して神経治療後かぶせをしても、同様に繰り返すことになるかもしれません…。

**つまり、削らないのが一番大夫できれいな歯なのです！！**



「うちの子、見るたびに口が開いているわ」
という方はいらっしゃいませんか。
それは、舌の位置が悪いのかもしれません。
舌は体を支える根本です。

口を閉じたときに、舌は口の中のどこについていますか？
「上あごにぴったりくっついている」のが良い舌の位置です。これができないと、姿勢保持も困難になります。舌の上に空間がある人は、舌の筋肉が弱いため、口が開いてしまうのです。
口が開いていると、口呼吸になりやすく、口の中が乾燥します。すると細菌の増殖を防ぐ唾液が少ない状態になり、細菌が増えます。それは虫歯になりやすい状態ということです。また、口呼吸は他の病気にも関連します。

口呼吸を改善！

# Let's try あいうべ体操