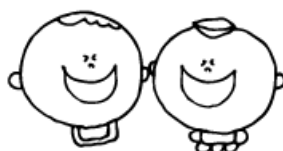


梅雨の時期ですね。天気が変わりやすいので、体調をくずしやすいです。毎日早く寝て、心と体をゆっくり休めましょう。

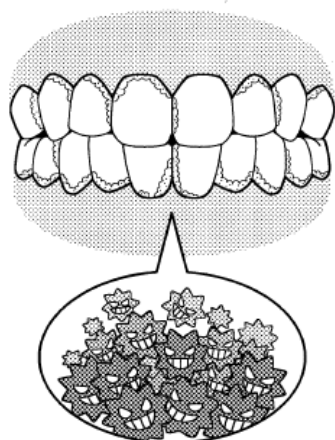
歯の病気の原因となる「歯こう」



「歯こう」とは？

口の中にある細菌が歯の表面につくった“巣”が「歯こう」です。歯こう1グラムの中には数千億もの細菌がいて、歯に特に影響を与えない細菌とむし歯などの歯の病気を起こす細菌が混在しています。しかし、間食などで砂糖をたくさん食べると、それをえさにして、歯の病気を起こす細菌が増えて歯こうがたまっていきます。

歯こうは、歯にべったりとくっついていて、歯みがきをしないと歯から落ちません。しかもそのままにしておくと、「歯石」と呼ばれるとても硬い状態になり、病院に行かないと落とすことができなくなります。

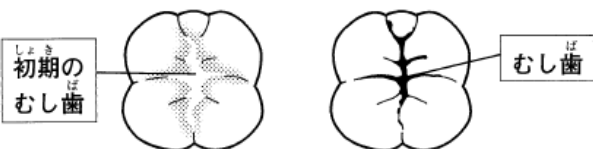


歯こうが歯にたまと起こる病気

歯こうの中には、細菌がたくさんいます。その細菌が歯や歯ぐきの病気を引き起こします。

むし歯

歯こうにすむミュータンス菌などの細菌が、間食などでとった砂糖をえさにして酸をつくり、歯を溶かしていきます。むし歯になり始めたときは、最初は白く濁った色をしており、歯みがきや、食習慣を見直すことで治っていきます。しかし、放置していると、痛みが出て、歯に穴が開いていきます。



歯肉炎

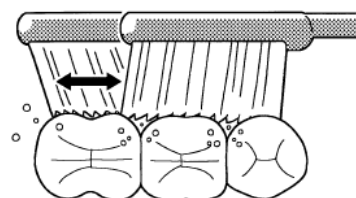
歯こうにすむさまざまな細菌が歯ぐきを攻撃し、それに対して、歯ぐきも細菌を倒すための物質を出しますが、その中で、歯ぐきが赤くはれたり、血が出たりします。歯みがきや食習慣を見直すことで治っていきますが、放置していると、将来、歯ぐきが歯を支えられず、歯が抜ける原因になります。



歯こうが歯にたまらないようにするには…

毛先を小刻みに動かしてみがく

歯をみがくときに歯ブラシの毛先が歯の表面で動いていなければ歯こうは落ちませんが、動きが大きくなり過ぎても、歯こうが取れずに、みがき残してしまいます。歯の1～2本分のはばで毛先を小刻みに動かすと、きちんと歯こうを落とすことができます。



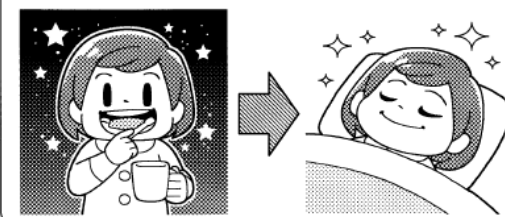
甘いものをダラダラと食べない

テレビや本などを見ながら、ダラダラ時間をかけて甘いものを食べていると、口の中に砂糖が残り続ける時間が長くなり、細菌がそれをえさにして、歯こうがどんどん増えていきます。甘いものを食べるときは、時間を決めて食べましょう。



寝る前には必ず歯をみがく

だ液には、細菌をやっつけたり、歯を治したりする働きがあります。しかし、私たちが寝ているときはだ液の出る量が減るため、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前に、きちんと歯をみがいて、細菌の“巣”である歯こうを落としておくことが大切です。



他にも、このような、生活習慣に気を付けるといいですね！

- ◎鏡をみながら歯をすみずみまでみがく。
- ◎おやつには砂糖の少ないものをえらぶ。
- ◎寝る前は特に甘いものを食べない。



ハンカチを

も持っていますか？



手を洗ったあと、「ハンカチは？」と聞くと、「もっていない。」「ランドセルの中ですよ。」という人が多いです。外で遊んだあとは、せっけんで手を洗い、コロナ感染予防対策にも自分のハンカチでふきましょう。