

11月8日は、いい歯の日です！

いい歯の日に向けて、食後の歯みがきカレンダーに取り組んでいます。子どもたちの歯を守るのは、親の務めです。食後みがき残しのない歯みがきの習慣化が、一生使う歯を健康に保つための鍵です。そして、もう一つは、歯科の定期検診です。学校では年一回歯科検診がありますが、三ヶ月、半年に1回はかかりつけの歯科医院で定期検診を受けてほしいです。

今回、学校での歯科検診の結果、受診が必要と言われてもまだ受診していない子どもさんへ、保健室からお便りを出しています。医療費助成がある小学生時代だからこそ、是非歯科医院を受診させてください。お願いします。

むし歯^ばゼロ^{ぜろ}のあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた
Aさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶を
よく飲んでいるよ

歯みがきは？

ごはんを食べたら
いつもみがいているよ。
特に寝る前は
しっかりみがくよ

甘いジュースや炭酸飲料には、
むし歯菌が大好きな「糖」が
たくさん入っています。

おやつは？

甘いものは少ししか
食べないよ。
食べる時間は
3時に決めているよ

かむ回数は？

ひとくち30回以上
かむようにしているよ

むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に
「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。
おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと
「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるか
もしれません。

よくかむと、「だ液」がたくさん出る
ようになります。
だ液は、食べカスを洗い流したり歯を
とかす「酸」を中和して、むし歯にな
るのを防いでくれます。

むし歯菌がたくさん住みついている
「歯垢」は、食後のていねいな歯みが
きで落とすことができます。
寝ている間にむし歯菌が増えるので、
寝る前の歯みがきが特に大切です。

よくかむと、「だ液」がたくさん出る
ようになります。
だ液は、食べカスを洗い流したり歯を
とかす「酸」を中和して、むし歯にな
るのを防いでくれます。