



令和7年

梅雨の季節です。天気によって気温の変化が激しいので、体調を崩しやすくなります。衣服の調整を上手にするなど、体調管理に注意してください。また食中毒が発生する時期でもあります。衛生面に気を付けて元気に過ごしましょう。



むし歯の原因と防ぎ方を知ろう

むし歯はどのようにできるのか知っていますか？

むし歯ができないようにするために、むし歯の原因を知りましょう。

むし歯の原因

細菌

食べ物を食べることで口の中に残る糖質をもとにして細菌（ミュータンス菌）が歯垢（プラーク）をつくります。歯垢が歯の表面にくっついて酸をつくりだし、歯のカルシウムやリン酸を溶かします。

糖質

口の中に糖質がある時間が長いとむし歯になりやすくなります。よく間食をする人は要注意！

歯の質

エナメル質や象牙質の状況によってむし歯になりやすい人もいます。永久歯が生えたばかりのときはいつもより念入りに歯を磨きましょう。

むし歯は自然に治るの

むし歯は治療しなければ治りません。むし歯によってできた歯の表面の穴を放っておくと、歯の神経（歯髄）まで進行し、激しい痛みを伴います。最終的に神経（歯髄）が死んでしまい、歯を抜くことになってしまいます。

むし歯を予防しよう

- 1 食事やおやつはだらだら食べない！
- 2 食べたらずきに歯みがき！
- 3 寝る前に食べ物や砂糖の入った飲み物は口にしない！

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



学校歯科医 出久根先生からの助言

むし歯が1本もない人・むし歯が数本ある人と二極化している傾向があります。むし歯がある人は、昨年度の歯科健診時の状態のまま治療されていない人が多いいました。治療をせずに放置していると、最終的には抜歯するしかないという状況になります。むし歯がある生徒は必ず早めに治療をおこないましょう。また、歯肉炎・歯周病の原因となる歯石がある人も普段の歯みがきでは綺麗に取り切れないので受診しましょう。3年生の生徒は子ども医療助成（まる福）が利用できるうちに治療を終わらせることをおすすめします！