

# 保健委員会だより

6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。

歯と口腔をきれいに保つ大切さ、みなさん知っていますよね？

歯磨きや習慣を大切にしないとたくさんの役割をしている重要な歯を失ってしまうかもしれません。学校での歯科検診が終わり、ホッとしている人もいるかもしれませんが、これからのために歯を守っていく行動をしていきましょう。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしております。今回は歯や歯磨き、歯垢についてです。ぜひ、1組保健委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

# 歯を守ろう！8020運動

## 歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでもするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

## 歯にまつわる数字の話

**3分** 1回当たりの歯みがきで最低でもかけた時間です。アタシは歯磨きや食べたものなどによっても変わります。市販の薬品で染め出しをして実際に自分かすべりの汚水を落とすのにかかる時間を確認するの大切ですよ。

**28本** 永久歯の数は28本です。上下左右の親知らずを入れた場合は32本。ただし生まれつき永久歯の数が足りない「先天性欠如歯」の人が10人に1人いるそうです。

**7** 歯のエナメル質(表面)の硬さをモース単位で表した数です。モース単位は1〜10で表す硬さの基準です。エナメル質(本品)と同じくらい硬さ。ちなみに、ダイヤモンドは10。歯医者が歯を削るときに使うダイヤモンドを使用しているそうです。

**1.0~1.5** 1日に分泌される唾液の量(成人の場合の平均値)が大きいですが、ストレスや薬の影響などで唾液が減ることがあります。唾液は様々な役割を担っています。消化しやすく、食べ物を噛み砕き飲み込んだりするのを助ける、味を美味しく感じる、歯を酸性に保つこと、味を美味しく感じる、歯を酸性に保つこと、歯を酸性に保つこと、歯を酸性に保つこと。

**8020** 80歳になっても自分の歯を20本以上残そうとする8020運動。20年以内の歯が抜けるとは、おそろしく食べられません。今では約2人に1人が二本を達成しているそうです。おそろしく食べられない状態に陥りたくないですね。

**約4割** 抜歯の原因の中で歯周病が占める割合。おし歯や歯がかりも歯周病で歯を失うことが増えています。

**200** 乳歯の数。生後半年頃に最初の歯が生え始めます。

## 歯と口の健康 歯の数字クイズ

歯垢0.001gの中に細菌は□個います  
0.001gの歯垢の中には約300種類の細菌が住みかたしています。この細菌が口の中を回ると、歯や歯肉の病気の原因になります。

歯をみがくとまは□〜□秒かかります  
歯をみがくとまは、1〜2本ずつ、直角に歯ブラシを当て、歯と歯の間に動かします。1カ所につき20回くらいが目安です。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今回はおし歯や歯周病の原因になる「歯垢」とそれを取り除く「歯みがき」についてクイズを出します。答えは全て数字です。

**奥歯は前歯の約□倍、おし歯に付きやすい**  
奥歯は、歯ブラシが届きにくい前歯よりおし歯に付きやすいです。前歯の20倍おし歯に付きやすい歯なんです。

**おとなの10人に約□人が歯周病です**  
歯周病の原因は歯と歯ぐきとのすき間にこびりついた歯垢です。歯垢に炎症が起ると、歯の土台の骨が溶けてしまいます。そんな怖い歯周病で悩んでいるおとなはなんと10人に約8人がおし歯に付きやすいという統計があります。

歯垢を放っておくと□週間くらいで歯石になります。

歯垢はネバネバしたもので、歯と歯の間に入り込んでしまいます。歯垢は2週間くらいで歯石になります。

みがきかたは□〜□秒くらいがベスト  
毛先が歯の表面に当たらずに、軽く動かして目薬は190〜200gの力。

歯ブラシで取れる歯垢は約□%  
歯ブラシだけで取れる歯垢は約60%です。歯垢が残りやすい歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロス、歯間フロスやデンタルフロス、歯間フロスやデンタルフロスを使うとよいです。

歯と歯ぐきの間をみがくときは、歯ブラシの角度は□度くらい  
歯と歯ぐきの間に毛がしっかりと届くように、歯ブラシの角度を25〜30度くらいに保ち、歯と歯ぐきの間をしっかりと磨いてください。