

ハイサイ！

「歯〜がんにゅう便り vol.1」をお届けいたします。

今回のテーマは「マスク生活による健康被害」です。

コロナ禍になって3年目になりますが、マスク生活で懸念されることがあります。

ずーっとマスクしていると、気づかぬうちに口呼吸になっています。

口呼吸により口の中が乾燥します。そのため唾液の働きが低下し、放っておくと

むし歯や歯周病になります。

予防には、「食後の歯みがき」や「定期的なうがい」、「こまめな水分補給」を心掛けてください。また、屋外で十分な距離が確保できる場合や熱中症等の恐れがある場合は、適宜マスクを外してください。

次回もお楽しみに！



ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.2」をお届けいたします。

今回のテーマは「唾液の働き」です。

唾液は成人で1日約1.5リットル分泌されます。食べ物をよく噛むことで唾液の分泌が促進されます。

主な唾液の働きは、以下のとおりです。

- ・お口の中をきれいにして、口の清潔を保ちむし歯や歯周病を防ぎます
- ・むし歯原因菌が出す酸を中和して、歯の再石灰化を促進します
- ・よく噛んで食べ物と唾液を混ぜ合わせることで、食べ物を飲み込みやすくします
- ・よく噛んで味物質が唾液に混ざることで食べ物の味を感じやすくします
- ・唾液に含まれるアミラーゼという酵素が、食べ物に含まれるでんぷんを分解して消化を助けます

みなさんもしっかりとよく噛んで唾液を出して、健康を保ちましょう。

次回もお楽しみに！

唾液の働き



唾液の働き



唾液腺マッサージで唾液を出しましょう！



ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.3」をお届けいたします。

今回のテーマは「子どもの歯のケア」です。

当センターへの問い合わせで多い内容が「乳歯が生えてきたが、お口ケアの方法を教えてください。」、「嫌がって仕上げみがきをさせてくれない。」、「生後何か月になったら歯ブラシを使ったほうが良いか。」等です。

そこで、日本歯科医師会が作成した動画をご紹介します。「知っておきたい！乳歯の歯磨き」と「6歳臼歯をむし歯にしない」の2種類です。

少しでもヒントが見つかるといいですね。

次回もお楽しみに！

[基本的な歯の磨き方＜1＞ 知っておきたい！乳歯の歯磨き - 日本歯科医師会 \(jda.or.jp\)](https://www.jda.or.jp/kyouiku/kyouiku01.html)

[基本的な歯の磨き方＜2＞ 6歳臼歯をむし歯にしない - 日本歯科医師会 \(jda.or.jp\)](https://www.jda.or.jp/kyouiku/kyouiku02.html)

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.4」をお届けいたします。

今回のテーマは「大切な歯やお口を守る7か条！」です。

歯やお口は、食べる、会話する、呼吸するなど、日常生活において重要な器官です。

歯やお口の健康管理を行うことが全身の健康づくりへと繋がっています。

生涯お口からおいしく食べるためにも歯やお口のケアが重要です。

みんなで「大切な歯やお口を守る7か条」を実践しましょう！

次回もお楽しみに！

大切な歯やお口を守る7か条！

1.良く噛む！

食事の時、ひと口20回は噛むようにしましょう。
よく噛むと、歯やお口の病気予防、脳の活性化、肥満防止など健康効果を生み出します。



2.セルフケア

ブラッシングで歯垢をしっかり落としましょう。
歯間ブラシやフロスを活用しましょう。



3.正しい食習慣

決まった時間にバランスの良い食事を摂りましょう。
甘いものをダラダラ食べるとむし歯になりやすい環境になります。



4.フッ化物の活用

フッ化物配合の歯磨剤やジェルを活用することで歯の表面が強化されます。
学校などでフッ化物洗口を実施するとさらに効果アップ！



5.かかりつけ歯科医をもとう

定期健診を受けましょう。
磨きづらい部分はクリーニングしてもらいましょう。



6.お口の体操

お口の体操は口の機能低下を防ぎ、脳への刺激にもなります。
「健口体操」で検索！



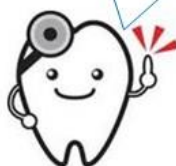
7.唾液を出そう

唾液には、むし歯の予防や殺菌作用など多くの働きがあります。
「唾液腺マッサージ」で検索！

顎下腺のマッサージ



歯〜がんじゅうで
ちゃーがんじゅう！



ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.5」をお届けいたします。

今回のテーマは「よく噛むこと」です。

「よく噛んで食べましょう。」とみなさんは、よく耳にしますよね？

実は、よく噛むことでいろいろな効用があるからです。そのうちの8つの効用をお伝えします。

*噛む回数の目安は30回です。

30回噛むためのポイントは、一口分お口に入れたらお箸を置くことです。

次回もお楽しみに！

よく噛むことの効用



は 歯の病気予防



が がんの予防



い 胃腸快調



ぜ 全力投球

ひみこのはがいーぜ



ひ 肥満予防



み 味覚の発達



こ 言葉の発音ははっきり



の 脳の発達

よく噛むことの効用

は 歯の病気予防
唾液がたくさん出て、
歯やお口の中をきれいに
します

ひ 肥満予防
満腹中枢が刺激され、
食べ過ぎを防ぎます

が がんの予防
唾液中の酵素の働きで、
発がん物質の毒性を
弱めます

み 味覚の発達
食べ物の味物質が唾液
に混ざり食べ物の味が
よくわかります

い 胃腸快調
消化酵素がたくさん出て、
胃や腸の働きが活発に
なります

こ 言葉の発音
はっきり
口の機能が発達し、
はっきり発音ができます

ぜ 全力投球
全身への血液量が増し、
心身が健康になります

の 脳の発達
脳への血流量が増加し、
エネルギーが補給され、
記憶物質も増加します

ハイサイ！

「歯〜がんにゅう便り vol.6」をお届けいたします。

今回のテーマは「なぜむし歯になるの？」です。

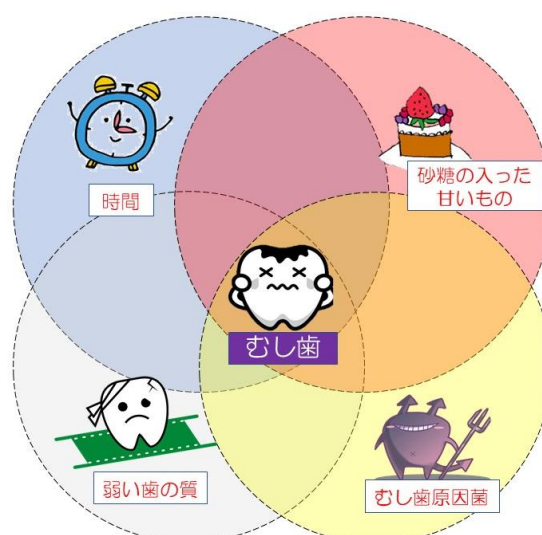
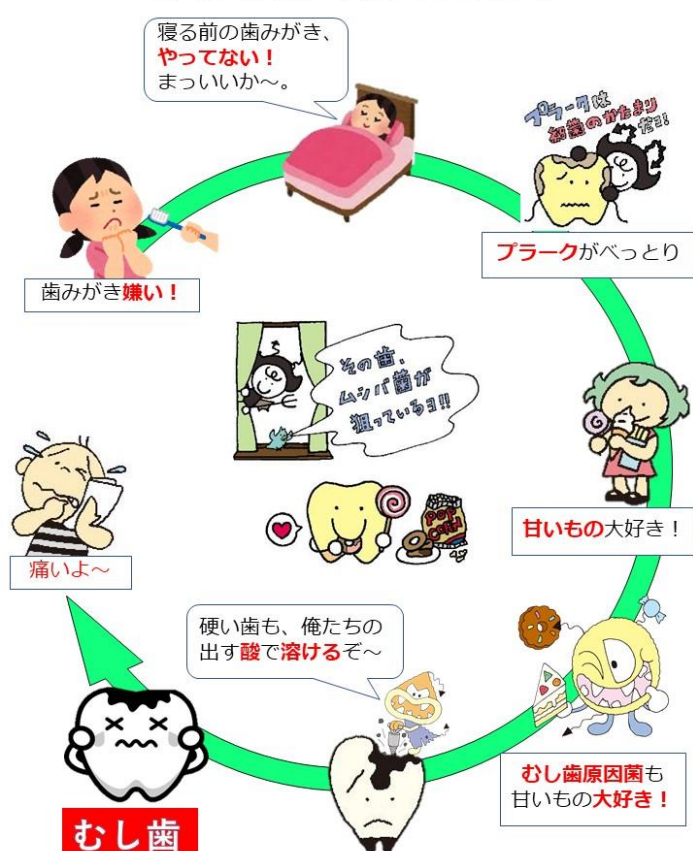
みなさんはむし歯がありますか？なぜむし歯になるのか、復習してみましょう。

むし歯の成り立ちに必要なものは、「歯」、「むし歯原因菌」、「砂糖を含んだ飲食物」です。それに「時間」の経過が加わります。歯の表面にはさまざまな微生物が存在しますが、その中に糖분을エネルギー源として酸を産生する細菌（むし歯原因菌）があり、この酸が歯の表面のエナメル質を構成しているカルシウムなどのミネラル成分を溶出させます（脱灰）。

一方で、歯は唾液の働きでミネラル成分が歯の表面にもどる修復現象（再石灰化）が生じ、この脱灰と再石灰化のバランスが崩れたときに、むし歯になります。

次回は、「なぜむし歯になるの？〜歯の構造について〜」です。お楽しみに！

【むし歯の成り立ち】



「歯〜がんじゅう便り vol.7」をお届けいたします。

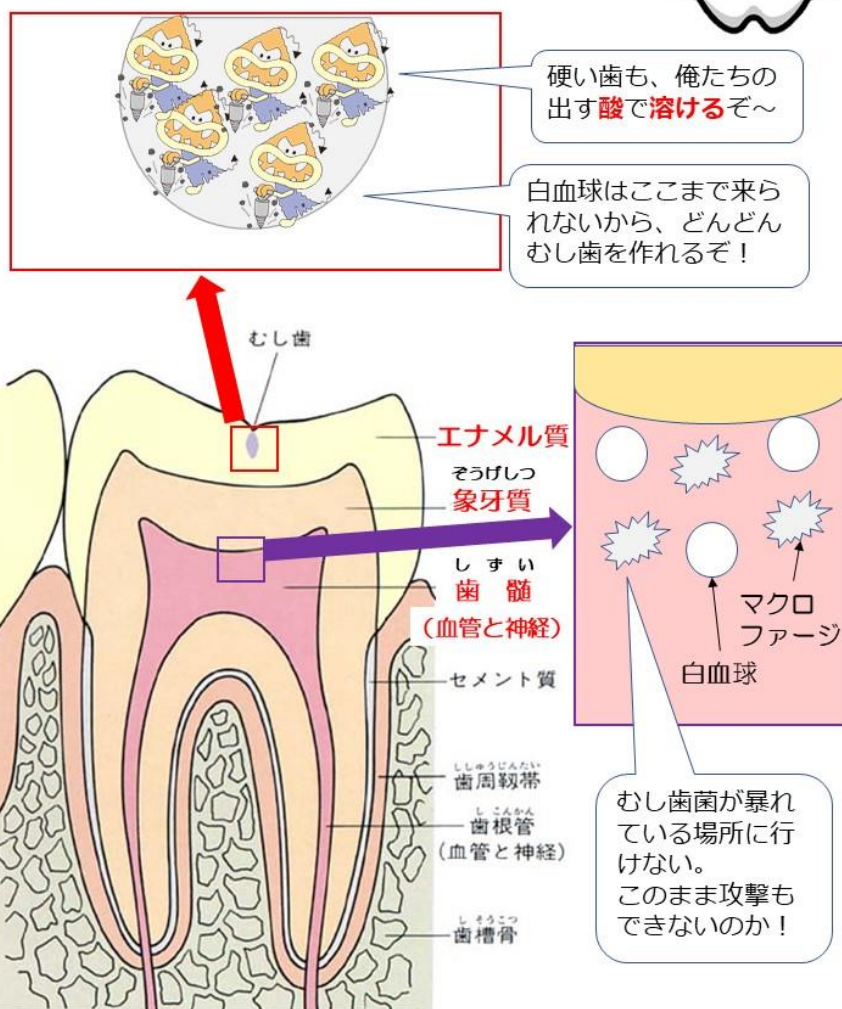
今回のテーマは「むし歯は治癒しない!?〜歯の構造を見てみよう〜」です。

病原体（細菌やウイルス）がからだに入ってくると血液中にある白血球などの免疫細胞が働き、治癒することもあります。しかし、歯の中にむし歯原因菌が入ってくると歯の構造上、エナメル質や象牙質には血管がないために、むし歯が進行して自然治癒しないのです。

“日頃のケアがとても大切になります”

次回もお楽しみに！

【 歯の構造 】



ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.8」をお届けいたします。

今回のテーマは「ダラダラ食べはむし歯の第一歩！」です。

砂糖を含んだ飲食物がお口の中に入ってくると、歯垢の中にいるむし歯原因菌が酸を作り出し、歯の表面をとかします（脱灰）。

規則正しい食事を摂っていると、脱灰する時間より修復する再石灰化の時間が長くなります。

反対にダラダラ食べをしていると、再石灰化の時間が短くなるので、むし歯になります。

「ダラダラ食べ」はむし歯の第一歩！



ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.9」をお届けいたします。

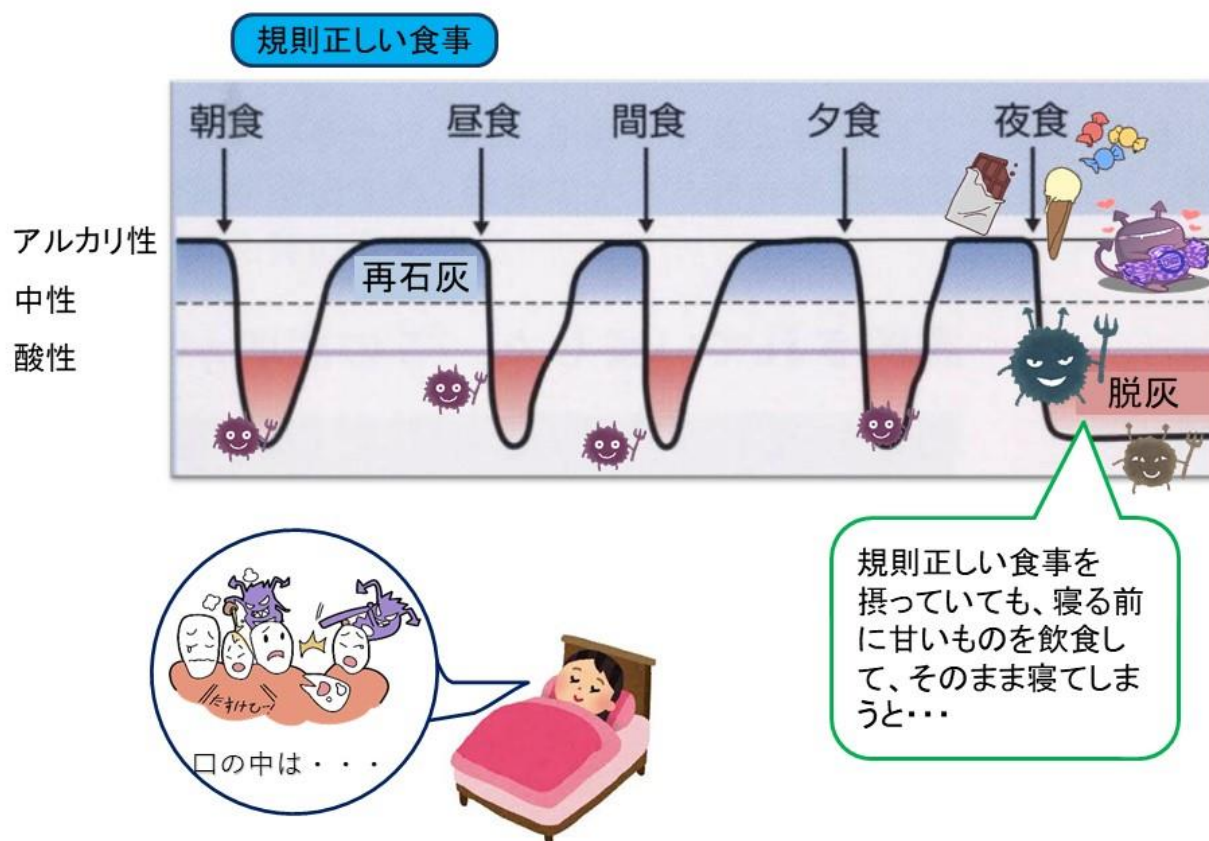
今回のテーマは「寝る前の歯みがきは必要？」です。

前回の vol.8 で「脱灰」と「再石灰化」のバランスが崩れると、むし歯になることをお伝えしました。やはり規則正しい食事が重要です。

しかし、規則正しい食事を摂っていても、寝る前に甘いものを飲食して、歯みがきをせずにそのまま寝てしまうと、睡眠中は唾液の量が減りその働きが低下することから、むし歯になりやすくなります。

ですから、寝る前の歯みがきは必要ですね！

寝る前に歯みがきしないとむし歯になりやすい



ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.10」をお届けいたします。

今回のテーマは「むし歯を予防するには〜おさらい〜」です。

むし歯の成り立ちに必要なものは、「歯」、「むし歯原因菌」、「砂糖を含んだ飲食物」と「時間の経過」です。

それぞれの対策として、「歯」⇒「フッ化物の応用」、「むし歯原因菌」⇒「歯みがき」、「砂糖を含んだ飲食物」⇒「摂取のコントロール」、「時間」⇒「規則正しい食習慣」です。すぐにも実践できそうですね。

次回もお楽しみに！

むし歯を予防するためには！

