



# 目指せ! 中学生から生涯の魅力的な口もと No.2

みなさんの口は元気でしょうか。元気な口は、たくさん食べて、たくさん話し、たくさん笑います。いつまでも元気な口を持ち、生涯の身体と心の健康の基盤としましょう。

## ○むし歯の原因と予防法

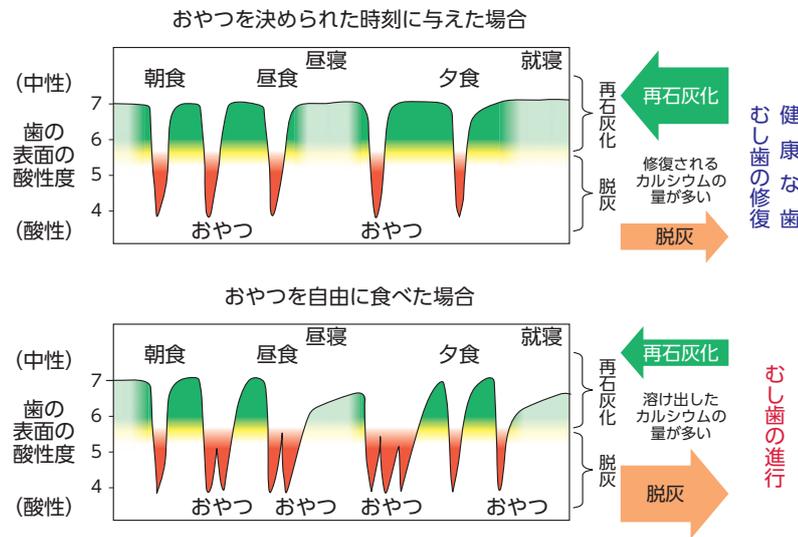
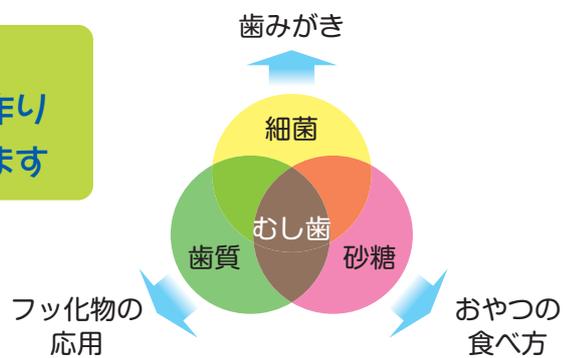
ポイント

●むし歯は、歯に付いた細菌が砂糖から酸を作りその酸が歯を溶かしてできます

歯みがきをしないでいると、歯の表面にネバネバの歯垢が付きますが、これは細菌の塊でできています。歯垢中の細菌は、糖質を分解して酸を作り、その酸が歯を溶かします。むし歯のでき始めは、歯の表面が白くにごったり、着色したりしますが、その時点でむし歯予防対策を行うとむし歯の進行を止められます。しかしながら、むし歯の穴ができるまで進行すると、治療が必要になってしまいます。

むし歯を予防するには、歯垢中の細菌を元気づけないようにします。歯の表面から細菌を除去する歯みがきを行い、甘いものがいつも口の中に入っている「だらだら食い」をしないことです。歯が溶け出しにくくするには、フッ化物の応用があります。

### むし歯の原因と予防法

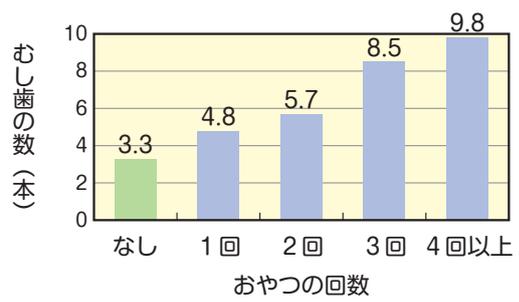


## ○スポーツドリンクは水代わり?

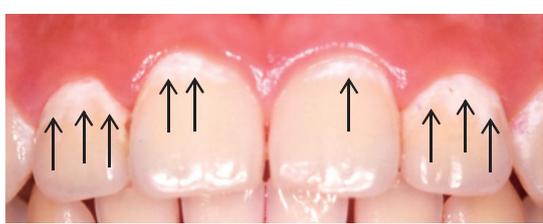
ポイント

●スポーツドリンクはジュース類です

おやつの回数が多い人は、むし歯になりやすくなります。スポーツドリンクもおやつの回数に含まれます。日常的にスポーツドリンクを飲んでいる人は気をつけましょう。むし歯のでき始めは、歯が白色や茶色ににごってきますので、要注意です。



むし歯のでき始めの白色の変化



<b>65cc</b>  乳酸菌飲料 糖分量 <b>11グラム</b> 約 <b>4</b> 本	<b>200cc</b>  炭酸飲料 糖分量 <b>21グラム</b> 約 <b>7</b> 本	<b>350cc</b>  スポーツドリンク 糖分量 <b>23グラム</b> 約 <b>8</b> 本	<b>200cc</b>  果汁100%ジュース 糖分量 <b>22グラム</b> 約 <b>7</b> 本	<b>200cc</b>  果汁野菜ジュース 糖分量 <b>20グラム</b> 約 <b>7</b> 本
--	--	--	--	--

スティックシュガー(1本3グラムの砂糖)



# 目指せ! 中学生から生涯の魅力的な口もと No.2

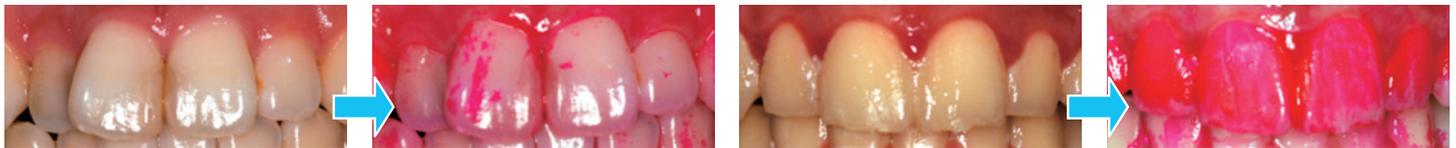
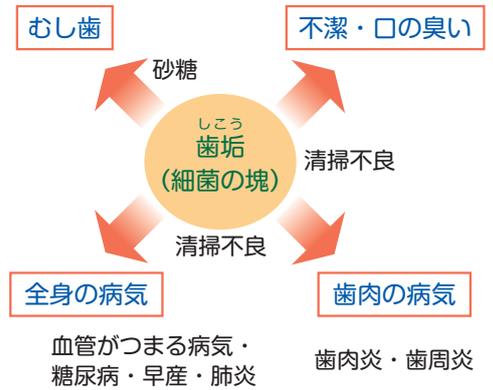
歯肉炎が増えています。正しい歯みがきをして歯と歯肉の健康を保ちましょう。

## ○ 歯肉炎の予防法

**ポイント** ● 歯肉炎は正しい歯みがきで予防ができます

歯垢は細菌塊ですので、歯肉に押し付けられると歯肉炎を起こします。赤くブヨブヨとはれだしてきて、さわると血が出ますが、きれいに歯みがきすると治ります。歯肉炎は、進行すると歯周炎になり、歯が抜ける原因となります。

歯周炎は、歯の汚れと同じくらいに、タバコも発症の危険因子となります。さらに歯周炎は、糖尿病などの生活習慣病に大きな悪影響を及ぼします。



ピンクで健康な歯肉は、赤染めをしてもみがき残しの歯垢は少ないです。

歯肉炎の歯肉は、はれて歯と歯ぐきの境に赤黒いふち取りがあります。赤染めすると歯垢がたくさんついています。

歯肉炎は、毎日ていねいな歯みがきをすることで治ります。歯石がついている人は、歯みがきでは取れませんので、歯科医院で取ってもらいましょう。

## ○ 将来、たばこを吸うと・・・

**ポイント** ● たばこは口にも害があります

タバコを吸う人は、炎症に反応しにくい身体になっているため、全身はもちろん、口の中にも重大な影響を及ぼします。歯と歯肉が色づくだけでなく、歯周病になりやすくなります。歯と歯肉についた黒ずんだ色は簡単には抜けませんし、口臭も強くなります。



ヘビースモーカーの禁煙前(左)と禁煙して7年後の写真(右)

## ○ 口の健康は、生涯の健康の基盤づくり

**ポイント** ● 口を守ることは、身体を守ることに繋がります

おとなの歯は、これから一生使います。歯が丈夫でないと、食べ物を選んだり、噛めないことから、食事が偏ったり早食いになり、身体の健康を良い状態に保てません。また、口の不衛生が、ご高齢の方では肺炎の原因となったり、歯周病が他の全身の病気を悪くしたりしますので、口だけではなく全身への影響があることが知られています。良い状態の口と毎日のていねいな歯みがきは、生涯の身体と心の健康を守ります。