

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

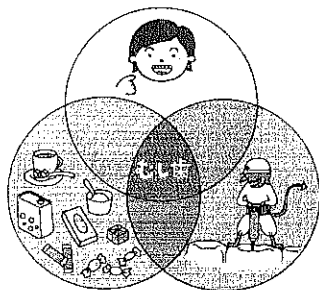
歯と歯ぐき(歯周)が丈夫であることは、健康、長寿のための大切な条件の1つです。子どもの場合、乳歯はどうせ生え変わるのだからといって、あまり関心を払わないといった例も見受けられますが、これは大変な誤りです。

むし歯ができる大きな原因は、食べものの内容や食べ方、食べる時間帯、歯みがきをしないなど、毎日のよくない食習慣の積み重ねです。ですから、乳歯のうちからむし歯にならないように食習慣を改め、歯みがきの習慣をつけなければ、永久歯に生え変わっても容易にむし歯になってしまいかねません。

むし歯のできる原因とその予防

むし歯は、次の3つの条件が重なった時にできます。逆に言えばこの3つのうちのどれか1つを除くことができればむし歯にはなりません。ふだんの食生活では以下のことに注意しましょう。

- | | | |
|--|---|---|
| ①歯 質：歯の表面をおおっているエナメル質の形成が弱い。(カルシウム、ビタミンD、ビタミンCなどが不足) | → | 歯とエナメル質を強くするために、カルシウムをはじめビタミンD、ビタミンCに富む食品を十分に食べる。 |
| ②細 菌：ミュータンス連鎖球菌、ストレプトコッカス・ミュータンスという細菌が口の中(歯垢)にいる。 | → | 食事やおやつを食べた後は、必ず歯みがきをして、むし歯菌が増えないようにする。 |
| ③食 物：砂糖など糖質が多く、歯に粘着しやすい食べものを不規則にとる。 | → | 間食のだらだら食いをしない。間食をだらだら食べると、むし歯菌を増やし、かつ歯垢を歯に付着させる。 |



よく噛むとメリットいっぱい！

「ひみこの歯がいーぜ」と覚えて、よく噛んで健康になりましょう。

- ① 肥満予防……よく噛むと満腹中枢が刺激されて、太りすぎを予防します。
- ② 味覚の発達……よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよく分かります。
- ③ 言葉の発音……よく噛むと口の周りの筋肉が鍛えられ、はっきり発音できます。
- ④ 脳の発達……よく噛むと脳の働きが活発になります。
- ⑤ 歯の病気予防……よく噛むと唾液がたくさん出て歯の汚れをきれいにします。
- ⑥ ガンの予防……唾液中の酵素には発がん作用を弱める働きがあります。
- ⑦ 胃腸快調……よく噛むことで胃の働きがよくなり、消化吸収されやすくなります。
- ⑧ 全身体力向上……よく噛むことで心身が健康になり元気がでます。

