

ほけんだより11月

R5.11.1発行
徳島県立城北高等学校

11月に入りグッと気温が下がり、肌寒い季節になってきました。冬の訪れを感じますね。
11月8日は「いい歯の日」です。「いい歯の日」の日には「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いが込められています。健康な歯が保てるように毎日のお手入れを頑張りましょう。

歯と口の健康を守るセルフケア

口の中は飲食をすることによって中性から酸性に傾き歯のエナメル質を溶かしてしまう「脱灰」と、そこから時間をかけて唾液の力で溶かされた歯を修復する「再石灰化」を繰り返しています。むし歯のリスクを減らすためにはこのバランスを崩さないようケアをして口の中を中性に保つことが重要です。

朝

朝のハミガキは実はとても重要です。就寝時は副交感神経が優位になり、唾液量が減少します。そのため、唾液による保護作用が働きにくくなり、細菌が増えて臭いやネバつきが発生します。そのまま朝ご飯を食べると細菌をそのまま身体に取り込んでしまいます。朝ご飯を食べる前にうがいをして菌を吐き出しましょう。食後はハブラシで磨きましょう。

昼

ハブラシで磨くのが理想ですが、ハミガキができない時はうがいをして食べかすを減らすだけでも効果的です。細菌は食べかすを餌にして繁殖し、むし歯や歯周病の原因となるプラーク（歯垢）を作ります。そのため、食べかすが残っているとむし歯や歯周病のリスクが高まることに……。うがいをすることで、酸性に偏った口の中がより早く中性に戻ります。毎日のちょっとしたケアが、歯と口の健康を守ることに繋がります。

夜

就寝前のセルフケアは、1日の中で最も重要。就寝中は唾液が減って菌が繁殖しやすくなるからです。口を守ってくれる唾液の減少に備えて、就寝前に細菌を減らしておくことが大切です。日中はうがいで済ませた人も、就寝前はハブラシを必ず使しましょう。細菌は排水溝のヌメリのように歯に張り付いていることもあるため、物理的に除去する必要があります。また、ハブラシだけでは歯垢は約60%しか除去できません。ハブラシでブラッシングに加えて歯間ブラシやデンタルフロスも併用するのがおすすめです。さらに洗口液で殺菌してから就寝するとよりGOOD。しっかりとセルフケアをした次の日は、起床時のネバつきや口臭が改善されているのを感じられると思います。★

むし歯リスクを減らす3つのポイント

ポイント1
歯垢を減らす！



ポイント2
間食を減らす！
だらだら食べは再石灰化
が追いつきません



ポイント3
よく噛んで、唾
液量を増やす！

唾液の量が少ないと
再石灰化に時間がかかります

セルフケアと併せてプロのケアも定期的に受けましょう

