

# 11月ほけんだより

大阪市立 渋田小学校 ほけんレポート 2020年度 NO.7

みなさん、朝と夜、毎日きちんと歯をみがけていますか？ あなたの歯は今、大人の歯に生えかわるとても大切な時期です。むし歯にならないように、みがき残しなく、一本一本ていねいにみがくことを意識しましょう。

## はどうしてむし歯になるの？？

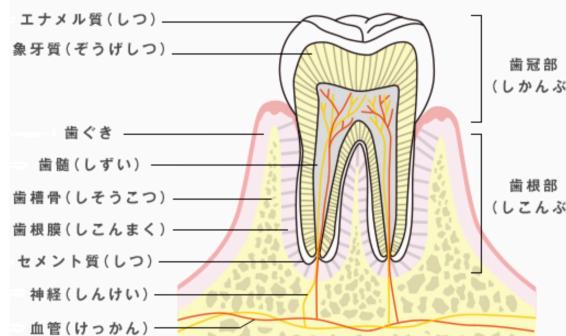
歯の表面や歯と歯の間にについている、白いネバネバしたものを「歯こう（プラーク）」といいます。歯こうは食べかすではなく、細菌のかたまり！ この細菌の中にむし歯菌がいて、そのむし歯菌が作り出す「酸」によって歯がとけていく病気がむし歯です。



夜、寝ている時間はむし歯菌が増えやすいよ。  
夜は絶対に歯みがきを忘れないようにしよう！

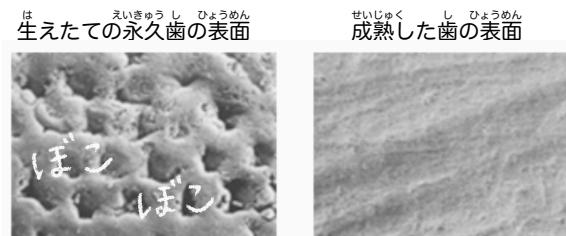
## 歯と鉄、どちらの方がかたいでしょうか？

歯の中は、こんな仕組みになっています（右のイラスト）。エナメル質、象牙質、セメント質の部分は、なんと鉄より硬いよ！



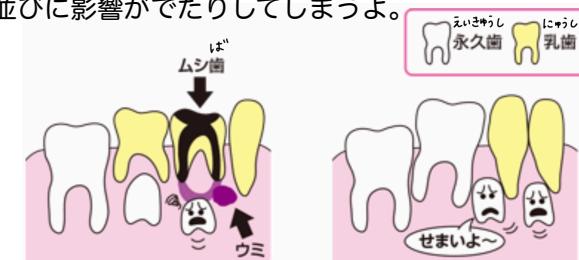
## 生えたばかりの永久歯は、むし歯になりやすいって本当？！

みんなの生えたての永久歯は、実はまだ完璧ではなく、顕微鏡で見ると、下の左の写真のように表面がボコボコしています。そのため、むし歯菌が出す「酸」に溶けやすく、外からの刺激に弱いので、しっかり歯がきをしてあげないと、むし歯になってしまいます。



『乳歯はどうせ抜けるから、むし歯になてもいい』は大間違い！！

乳歯の下には、永久歯が出てくる準備をしています。むし歯の乳歯があるということは、口の中にむし歯菌がたくさんいるということ。せっかく生えてきた永久歯も、むし歯になりやすくなったり、歯並びに影響がでたりしてしまうよ。



## 【保護者のみなさまへ】

小学校低学年から中学年のうちは、まだ歯が生え変わっている最中で歯並びが複雑なため、自分1人では歯こうをじゅうぶんに落とせません。子どもが歯みがきをした後に、不足しているところは保護者の方が仕上げみがき（点検みがき）をすることが大切です。上手にできたところは教えてあげてくださいね。

また、11月11日（水）に歯科検診を行います。後日結果をお渡ししますので「要受診」となった方は病院受診をして頂きますよう、よろしくお願ひいたします。

