



保健だより 6月号

土浦第一高等学校定時制保健室

むし歯は自然には治りません

人には自然治癒力という生まれながらにして持っている、ケガや病気を治す力があります。

では、むし歯に自然治癒はあるのでしょうか？実は唾液には、むし歯によって失った歯の成分を回復（修復）させる力があり、歯の表面の成分が溶け出すという脱灰が始まったばかりのごく初期の状態であれば、唾液の力で修復することができます。これを“再石灰化”といいます。

歯科検診で校医さんからCO（シーオー）と言われた人はこの状態の歯があります。フッ素入りの歯磨き粉を使ったり、歯磨きで「むし歯菌」の掃除をすることで、むし歯にはならずに脱灰を修復してくれる可能性が高い歯です。

しかし、脱灰が進み歯に穴が開いてしまうと、再石灰化によって歯が自然に回復することはありません。

また、すでに痛みが出る状態になったむし歯の場合は進行が止まったり、自然治癒することもあります。



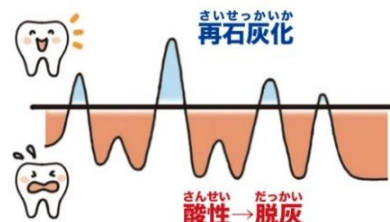
むし歯の進行状態によっては一時的に痛みが治まることもありますが、痛みが治まったからといって治療を先延ばしても、元に戻ることはなく、進行すればするほど治療が難しくなり、歯を失うリスクも高まります。

痛みがないから、時間がないから、治療費がもったいないからなどの理由をつけて、治療を先延ばしをしている人、むし歯の治療を先延ばしにすればするほど、治療時間も、治療費もかかることになりますよ。

ダラダラ食べ続けると…

通常、口の中は中性ですが、何か食べると酸性に傾き、歯の表面からはミネラル成分が溶け出します（＝脱灰。初期のむし歯のこと）。ただし、だ液の働きによって、

しばらくすると口の中の酸が中和され、溶け出したミネラル成分を再び歯の表面に戻して修復し、むし歯の進行を食い止めてくれます（＝再石灰化）。食事以外におやつなどをダラダラ食べ続けると、口の中はずっと酸性で脱灰されている時間が長くなるため、むし歯になりやすくなってしまいます。間食の回数を少なくしたり、アメなどの長く口の中にとどまるおやつを避けたりすることも大切です。



ちゃんと歯みがきはできている？

だから重要！

寝る前の歯みがき

睡眠中はむし菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし菌になりやすい環境です。



こんなところがみがきにくい！

きりきり側



はなら歯並びがわる悪いところ



まえ歯の裏



歯スラシが届かない歯と歯の間は

“フロス”で！



梅雨時の注意

雨が多くてジメジメとした梅雨。この時季には次のようなことに注意が必要です。

●**けがに注意**：カサでまわりが見えにくかったり、足もとがすべりやすくなったりします。

●**食中毒に注意**：気温が上がり、湿度も高くなっ

てくるので、食中毒を起こす細菌が増えやすい環境になります。

●**体調不良に注意**：からだのだるさや頭痛、気分の落ちこみなどがみられたり、急な暑さからだがついていけず熱中症になったりすることもあります。



日焼け止めについて

日焼け止めや帽子などの紫外線対策が必要になるのは、真夏（7～8月）だと思いませんか？ でも、梅雨シーズン真っ只中で雨の日が多く、紫外線量も少ないように感じる6月も、対策は必要です！

1年のうちで紫外線量がピークに達するのは7～8月ですが、その次

に5～6月が多いのです。実際、6月の紫外線量は、日差しが強くなり始める5月とほぼ同じだと言われています。

紫外線から肌を守ってくれるのは、日焼け止めです。紫外線の強い時期に屋外で元気に活動するために、日焼け止めをぬる習慣を身につけましょう。

