

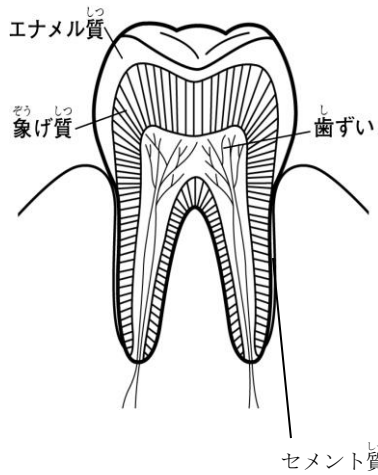


# ほけんだより

東国分爽風学園  
市川市立曾谷小学校  
保健室  
令和7年2月28日

11月21日（木）に市川市の歯科医師の先生方14名が5・6年生を対象にすこやか口腔検診をおこないました。すこやか口腔検診は毎年、市川市の中で選ばれた学校のみ（本来は5年生対象）が実施できます。今年は曾谷小学校が選ばれました。通常の歯科検診ではわからない噛む力、口の中の様子や実態を調べることで、将来の歯科リスク（噛み合わせのバランス、むし歯リスク等）がわかる検診となっています。

## 歯の断面と役割



### 〈エナメル質〉

歯の一番外側をおおっています。鉄よりも固く、体の中で一番固い組織

### 〈象牙質〉

エナメル質の内側にある組織

### 〈セメント質〉

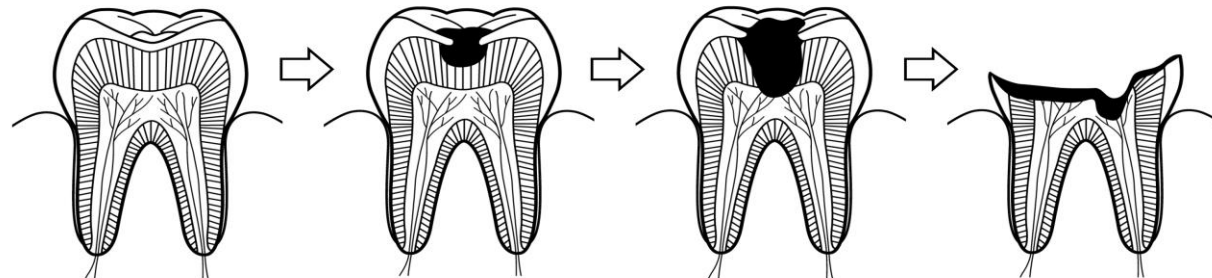
歯根部という部分をおおう組織

### 〈歯髄〉

一番内側にある組織で、血管や神経などが入っていて、歯に栄養を送ったり、痛みを感じたりします。

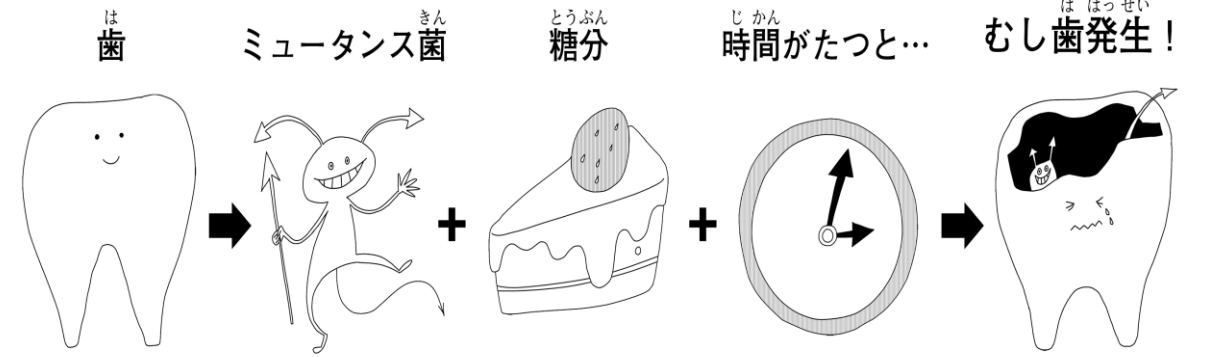
## 歯をとかしていく「むし歯」

CO（シーオー）



むし歯は口の中にあるミュータンス菌（むし歯の原因菌の1つで、口の中に存在する細菌の一種。）が砂糖やブドウ糖から酸をつくり、歯がとけることで起こります。最初は歯の表面がとけて、白くにごる「CO」と呼ばれる状態になります。むし歯が歯の神経まで進行すると痛みが出て、さらに進むと歯に大きな穴が開いてしまいます。

## むし歯ができる仕組み



私たちの口の中には、たくさんの細菌がいて、その中にむし歯の原因となる「ミュータンス菌」がいます。ミュータンス菌は砂糖などの糖分を取りこんで数を増やします。数を増やしていくときに、ミュータンス菌たちは酸をどんどんつくります。その酸で歯がとけて「むし歯」になります。

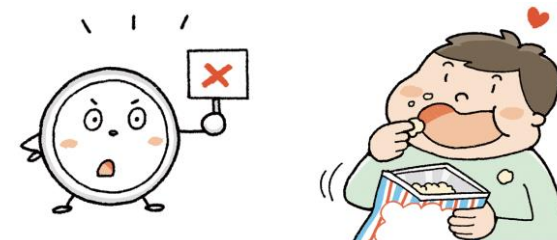
## 歯垢を落とせるのは、はみがきだけ

ミュータンス菌のすみかである歯垢は、歯にべっとりとくっついているため、うがいなどでは落ちません。歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯垢をはじき落とすことができます。



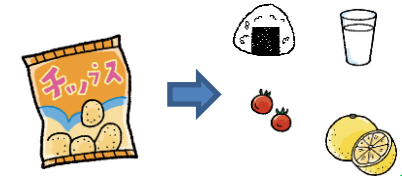
## Q. スナック菓子を食べてはいけないの？

A. スナック菓子の食べすぎは糖分、塩分、脂質のとりすぎになり、むし歯や生活習慣病になるリスクが高くなります。食べすぎを防ぐため、食べる量と時間を決めましょう。また間食は、いろいろなものを選んで食べるようにしましょう。



## かんしやく 間食とは

お菓子のことではなく、足りない栄養素を補うための食事です。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。

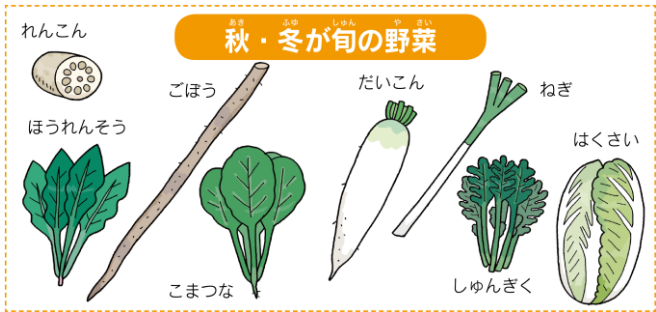
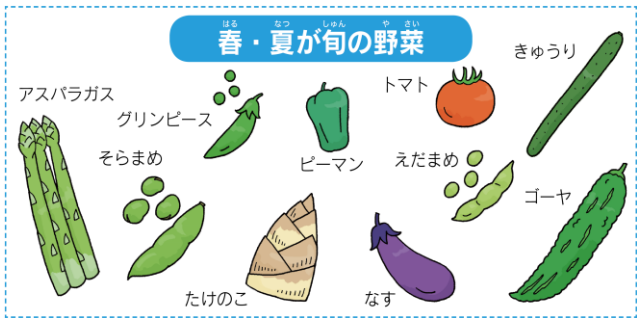


うらめん 裏面へつづきます



# 旬の野菜や果物を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。



旬の果物チェック表

旬とは、よくとれて味がもっともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。

春

夏

秋

冬

しらぬひ (デコボン) いちご きよみ

さくらんぼ すいか

ゆず きんかん

みかん

びわ

ブルーベリー メロン もも

ぶどう

りんご かき なし

通年(輸入)

バナナ オレンジ

グレープ フルーツ

パイナップル

かむことと満腹感

食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。



まごわやさしいの食材全部言えますか？和の食材の頭文字をとっています。昔からある言葉を覚えていることで健康的な食事を摂るきっかけになります。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさしい	さかな	しいたけ	いも

## よくかむことの効果「ひみこの歯 がいいぜ」

「ひ」肥満防止  
よくかんで食べることで、脳が満腹だと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

「み」味覚の発達  
かむことで、食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

「こ」言葉の発音ははっきり  
よくかむと、口の周りの筋肉が発達はっきりとした発音、表情も豊かになります。

「の」脳の発達  
脳に流れる血液の量が増えて、活発に働くようになり記憶力がアップします。

「は」歯の病気予防  
だ液が多く出ること、歯が細菌などから守られむし歯や歯周病を防いでくれます。

「が」がん予防  
だ液中には、食べ物の中に含まれている細菌やがんを起こす物質を減らす効果があります。

「い」胃腸快調  
だ液は、食べ物を分解する消化液の役割もあり、胃腸への負担が軽くなります。

「ぜ」全力投球  
力いっぱい運動をするために、よくかむ力（歯を食いしばるための力）は欠かせません。

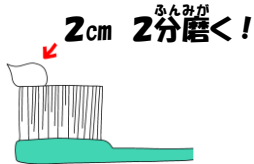


## むし歯予防の効果を高める「イエテボリテクニック」について

むし歯予防の効果を高める「イエテボリテクニック」についてです。イエテボリテクニックは1995年にスウェーデンの研究者たちが発表した歯みがき方法です。

### イエテボリテクニック

- 歯磨き粉を2センチ出す
- 2分磨く
- 泡を吐き出さず、少量のお水で30秒ゆすぐ
- 吐き出したあと2時間飲まない
- これを1日2回行う



しっかりと時間をかけて丁寧に歯磨きをすること、毎日続けておこなうことが大切です。



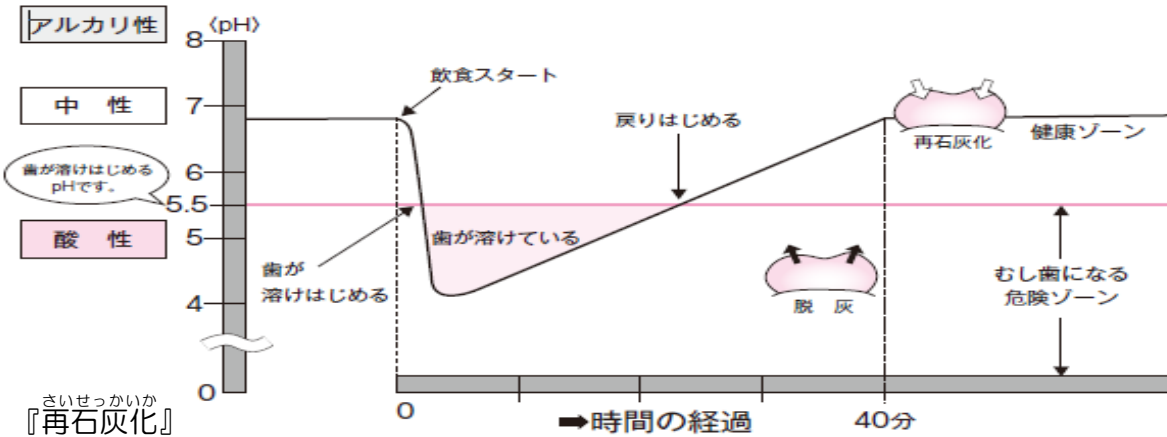


# ほけんだより

東国分爽風学園  
市川市立曾谷小学校  
保健室  
令和7年2月28日

## さいせっかいが だっかい 再石灰化と脱灰について

生きる力を育む 学校での歯・口の健康づくり  
令和元年度改定 より引用



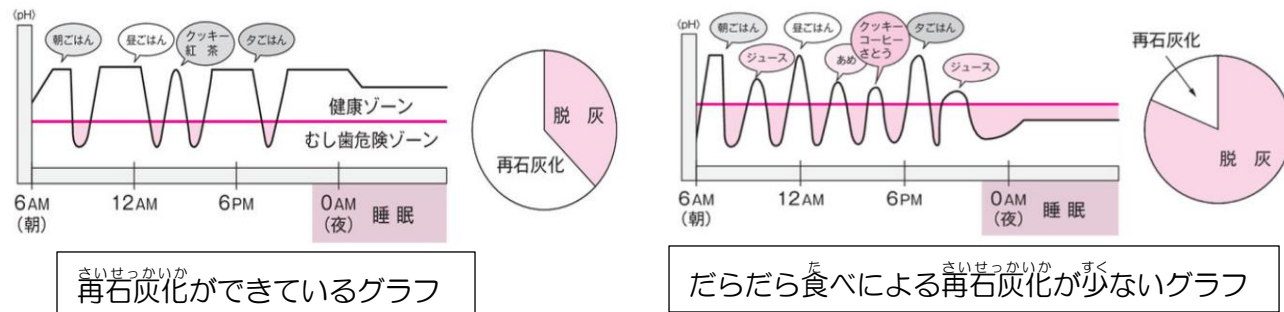
通常は酸性にかたむいてしまった口の中にだ液が出ることで中性の状態に戻す唾液緩衝能(酸性に傾いた口の中を中和させてむし歯を防ぐ作用です。)という作用がはたらきます。このことを再石灰化といいます。

### 『脱灰』

ダラダラと飲んだり、食べたりしていると、唾液緩衝能が追いつけなくなるとむし歯の原因となるミュータンス菌などが食物に含まれる糖を餌に酸を作り出し、歯のエナメル質からカルシウム、リン酸が溶けはじめてしまいます。このことを脱灰といいます。

## た ちが くち なか ペーはー へんか 食べ方の違いによる口の中のpHの変化

生きる力を育む 学校での歯・口の健康づくり  
令和元年度改定 より引用



さいせっかいが だっかい  
再石灰化ができていないグラフ

だらだら食べによる再石灰化が少ないグラフ

上のグラフを見比べてみてください。ダラダラと飲んだり、食べたりしているグラフでは再石灰化が少なく、むし歯危険ゾーンにはいっています。

また、口の中の状態は(通常はpH6.8~7で、弱酸性から中性)です。酸性かアルカリ性かは、口の中のpH値という値によって示されます。pH値は数字が小さいほど酸性が強く、大きいほどアルカリ性が強いことを表します。中性はpH値7になります。

## の もの 飲み物について (口の中がpH値5.5以下から歯が溶けはじめます)



炭酸飲料のpH値は2.2、スポーツ飲料のpH値は3.5一般的なペットボトルで販売されている加糖、果汁入りジュース、紅茶でpH値は3.3前後で緑茶、ウーロン茶、ミネラルウォーターで6前後、牛乳、水道水で7前後となっています。

## は まも ひけつ 歯を守るための3つの秘訣！！

### ・ダラダラと飲んだり、食べない

ダラダラと飲んだり、食べたりしていると、口の中が中性にならず、歯が溶けやすい環境が維持されてしまいます。量を決めるか、時間を決めて飲むようにしましょう。また、水で口の中をゆすぐなど工夫をしましょう。



### ・就寝前には酸性度の高い飲み物を飲んだり・食べない

就寝時は唾液の量が減り、唾液の力などで元のpHに戻りづらくなります。口の中が酸性のまま寝てしまうと、朝までの長時間、口の中が酸性のままになってしまいます。就寝前の酸性度の高い飲み物(炭酸、スポーツ飲料、果汁入りジュース、イチゴ、オレンジ、パイナップルなど)の摂取は控えましょう。



### ・定期検診を受ける

早期発見、治療が健康な歯を守るカギ。完全に取りきれない汚れや歯垢は、定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。



うらめん  
裏面へつづきます



## ☆すこやか口腔検診・事後指導アンケート Q&A☆ NO.1

鈴木 淳先生から返事をいただき、いくつかの質問をのせました！！

鈴木 淳先生は、市川市 歯科医師会理事（国府台小学校 下貝塚中学校の学校歯科医でもあり、宮久保2丁目にある すずき歯科クリニックの院長でもあります）



### 6年1組

#### ・咬み合わせはどれくらいが良いのか？

上下の歯がちゃんと噛み合っていることが良いです。ですが、皆さんの年齢だと子供の歯（乳歯）と大人の歯（永久歯）生え変わる時期なので、永久歯がしっかり生えきっていない場合は噛み合わせが悪いこともあります。

#### ・歯の中で1番大事な歯はどれですか？

人の歯は親知らずを抜いて28本ありますが、それぞれに働きが違いますのでどれも大切です。特に「第一大臼歯」は非常に強い力で食べ物を咀嚼できるのですが、むし歯にもなりやすい歯です。これは「六歳臼歯」といわれて、六歳頃生える永久歯なので、歯ブラシがしっかりとできる年齢になる前に生えてしまうからです。皆さんの口の中のなかで一番奥の歯が、もしくは最近奥歯が生えてきたという人ならば奥から二番目の歯になります。

### 6年2組

#### ・銀歯、金歯は何でできているか？

銀歯は、銀・パラジウム・銅・金などからなる合金です。金は柔らかいので、歯や形態によって、金の含有量の異なる金属を使い分けています。時代劇で小判を噛んで本物の金かどうか判断する場面を見たことがありますか？100%金のみで出来ているもの（「24金」といいます）はとても柔らかいので噛むと歯型が付くのです。そして金は非常に高価です。なんと1g15000円ほどします！（歯の被せ物をつくるには約2g使用）高価ですがその分銀歯に比べて精度、生体親和性（アレルギーが出にくい）、硬さなど様々な点で優れており、結果歯の寿命の延長に繋がります。

#### ・いい歯磨き粉が知りたいです

なるべくフッ化ナトリウムがたくさん入っている歯磨き粉を使いましょう。歯磨き粉に含まれるフッ化ナトリウムの上限は1500ppm(0.15%)です。含有量を書いてあるものや歯科医院で販売しているものは比較的高濃度の歯磨き粉です。



### 5年1組

#### ・歯が抜けて、次にはえてくる歯は体の中でどうやってつくられているか

骨の中で作られています。例えば、皆さんの今生えている前歯をみてみましょう。前歯は生後3～4ヶ月ごろには骨の中で作られ始めます。それが5、6歳になってお口の中に生えはじめ、ちょうど今ごろ根っこの先っぽが完成しつつあります。

#### ・今、乳歯の大歯（右上）と奥歯（右下手前）が揺れているのですが

乳歯ってだいたいどのくらいで抜けるのでしょうか？だいたい小学校入学前後で最初の乳歯が抜け始め、中学校入学前後で最後の乳歯が抜けます。一般的には女の子のほうが男の子より生え変わりが早いです。ただし個人差がありますので、あまりに生え変わりが遅いようなら歯医者さんに相談してください。

#### ・なぜ検査で噛んだ1つ目のガムには味がなかったのですか

咀嚼することでどれだけ唾液が出るのかを判定する試験でした。味があると、味に反応して唾液が出てしまい正確に測れないので味の無いガムを噛んでももらいました。例えば酸っぱい梅干しを想像してみてください。それだけで唾液が出てしまいませんか？

#### ・むし歯になると歯はどうなりますか

・1度むし歯になってしまったら、むし歯を治すことはできるのでしょうか？歯はむし歯になるとおが屑のようにボロボロになります。ちょうど腐った木材のような感じです。放っておくと歯の中にある神経まで到達すると、痛みが出たり、神経が死んでしまいます。もっと放って置くと根っこの先が膿んできます。もっともっと放っておくと舌の下、頬、喉のほうまで腫れてきて、最悪の場合、呼吸ができなくなったり、胸の方まで炎症が広がり非常に危険な状態になります！ここまでは皆さんの年齢では起きにくいので心配する必要はありませんが、むし歯になったら早めに歯医者さんで治療しましょうね。

ここでちょっと難しいことをお伝えします。

「治す」とは、病気以前のもとの状態に戻すことです。「修復」とは、病気などで失った部分も代わりの材料などを使って補うことです。

むし歯の治療は「修復」です。なので、10歳のときに治療したものが60歳、70歳になっても治療跡として残ります。治療を繰り返した歯は、ツギハギだらけの歯になってどんどん弱くなってしまいうのでなるべくむし歯にならないよう注意してくださいね。





## ☆すこやか口腔検診・事後指導アンケート Q&A☆ NO.2

鈴木 淳先生から返事をいただき、いくつかの質問をのせました！！

鈴木 淳先生は、市川市 歯科医師会理事（国府台小学校 下貝塚中学校の学校 歯科医でもあり、宮久保2丁目にある すずき歯科クリニックの院長でもあります）



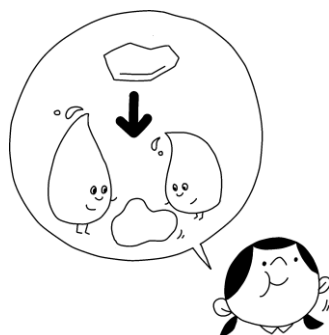
### 5年1組

#### ・八重歯で矯正をすすめられました。八重歯は治りますか？

矯正治療すれば治ります。

#### ・唾液はどのように作られますか

唾液腺というところで作られます。消化を助けるアミラーゼやお口の粘膜を守るムチンというネバネバのもの、抗菌作用のあるリゾチームなどを含んでいます。作られた唾液は、舌の下あたりや頬の内側などにある唾液腺開口部というところから出てきます。



#### ・味覚検査で飲んだ水は何の水だったのでしょうか？

濃度を変えた塩水と砂糖水でした。薄い味でも正確に判断することができるかな？という検査でした。

#### ・咬み合わせが悪くても大丈夫でしょうか

かみ合わせが悪いと、物を咀嚼しづらい、一部の歯に過度な負担がかかって歯が割れる、身体のバランスが悪くなる、などいろいろと言われています。かみ合わせが悪いと一言でいっても、人によって様々なタイプがあります。もし不安であれば歯医者さんに相談してください。

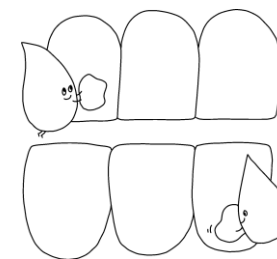


### 5年2組

#### ・なぜ唾液が多い人は、むし歯になりにくいのか

唾液が少ないと食べ物が口に残りやすいですね。

また、食べ物の影響で歯が溶けやすくなったお口の環境（酸性）が唾液によって薄まってむし歯になりにくい環境（中性）にするだけでなく、酸で溶けてしまったところを唾液が修復してくれるのです。



#### ・なんで緊張すると唾液が出ないのでしょうか

唾液にはサラサラした唾液とネバネバした唾液の2種類があります。

また、緊張したり運動したりするとサラサラした唾液が出づらくなり、ネバネバした唾液が多くなります。唾液が出ていないのではなく、性状が変わっているのですね。

#### ・味覚を常に正常に保つにはどうすればよいのでしょうか

食品添加物（保存料、着色料）を多く含む食物や味の濃い食べ物ばかり摂取していると味覚を正常に保てません。

例えば、すごく辛い物をよく食べる人はちょっとした辛さの物を「辛い」と感じにくくなります。強い刺激になれてしまうと、弱い刺激に反応しなくなります。味の薄い食べ物に慣れてくると、少しの塩っぱさや甘さにも敏感になってきます。

#### ・改めてきれいに歯磨きをするにはどうすればいいですか？

授業で紹介した歯磨きはあるくまでもむし歯になりにくくするための方法です。

きれいな歯、歯肉を保つには優しく丁寧に時間をかけたブラッシングが必要です。

1日1回は丁寧に時間をかけて歯を磨きましょう。

は  
歯みがきにデンタルフロス  
や歯間ブラシをプラスして  
みましょう

