

皆さん、こんにちは。
学校歯科医をしています、こう歯科の康 祐國です。
よろしくお願いします。

保健美化委員の皆さん、頑張って、よく調べ、とても解り易くまとめましたね。感心致しました。

さて、今から、保健美化委員の皆さんの発表と重なりますが、虫歯、歯周病はなぜ出来るのか、という事と、その予防方法について、私の方からもお話しさせていただきます。

虫歯は、専門用語では「う蝕」と云います。「う蝕」「虫歯」は、感染症なのです。「虫歯」だけでなく「歯周病」も感染症です。

感染症と聞くと、皆さんは何を思い浮かべるでしょう？

これから寒い冬にかけて流行るインフルエンザが、感染症のよく知られている病気です。
感染症とは、ウィルスや細菌、寄生虫などの微生物、バイ菌が、身体の中へ侵入して、身体の中で増えて発生する病気の事を云います。

そして、「虫歯」の原因菌が「う蝕菌」で、「歯周病」の原因菌が「歯周病菌」です。

インフルエンザやはしかは予防接種の注射で防ぐ事は出来ますが、残念ながら、虫歯、歯周病に効く注射はありません。

では、皆さん、人間の身体が外の世界とつながっているのは、身体のどこだと思えますか？

わかりますよね。

それは、口とお尻の穴です。口が入口で、お尻の穴が出口です。

では、口の中の細菌とお尻の穴の細菌は、どちらが多いでしょう？

口の中の細菌が圧倒的に多いのです。ビックリですよ。

唾液、つば、1ミリリットルあたりの細菌の数は幾ら位でしょう？

1ミリリットルといえば、だいたい、口の中でクチュクチュ貯めたつばを吐き出した量です。

その中には1億個の細菌がいると云われています。

だから、口はお尻の穴よりも、実は汚いのです。

さて、口の中には何億個の細菌がいますが、それだけでは「虫歯」にはなりません。

「虫歯」は、質の弱い歯に、口の中の「う蝕菌」と食べた砂糖や甘い物などの糖分がひっついて、さらに、その状態が長く続くと、歯をむしばんでいきます。「虫歯」になります。

だから、まず、歯を丈夫に、強くするために、カルシウムをよく食べる事です。カルシウムを多く

大阪市学校歯科医会「報告書」

会員の先生方で、支部又は校園で講話、研修会、授業をされた場合、『報告書』に記載し、FAXにてお送りください。

※ 返送して頂いた報告書は市学歯ホームページに掲載して、先生方に紹介させていただきます。

※ 大阪市学校歯科会「報告書」は市学歯ホームページからもダウンロードできます。

ぜひご活用頂き、Word 文書で送信頂ければ幸いです。

返送先アドレス：momochikanon@hi3.enjoy.ne.jp FAX：06-6774-0488

講話 ・ 研修会 ・ 授業 (記録用)	
日時	令和 / 年 / 月 / 日 (時 分 ~ 時 分)
校 園 名	新巽中学校
名 称	1年生を対称と称「歯と口の健康教室」
対 象	園児 児童 (生徒) 保護者 教職員 その他 (約 名)
講 師	1年生の保健美化委員の皆さんと 校医 康祐国
演 題	
講演内容	別紙
質問事項	
感想・課題	毎年の事ですが、毎年度、保健美化委員の皆さんは本当によく調心、わかりやすく皆に「むし歯」「歯周病」について、よく勉強し、説明をされています。感心しています。

コピーして使用してください

含む食べ物で代表的なものは、煮干し、干しエビ、桜エビ、牛乳、チーズなどです。それらカルシウムを多く含む食べ物を、よく噛んで食べる事です。

よく噛んで食べると、唾液がよく出ます。その唾液が虫歯予防、歯周病予防に大きく働きかけてくれます。

次に、糖分、甘い物などを食べ過ぎない事です。

そして、食べた後は、歯をていねいに磨く習慣をつける。

特に、夜寝ている時間に「虫歯」になり易いので、夜寝る前は、必ず正しい磨き方で丁寧に時間をかけて歯を磨かなくてはなりません。

3分と云わず5分くらいかけて磨きましょう。

今日は、「虫歯」にならない、5つの事を覚えて帰ってください。

ひとつ、好き嫌いなく、カルシウムを多く含む食べ物を食べる。

ふたつ、よく噛んで食べる。

みつつ、甘い物を食べ過ぎない。

よつつ、食べたら、歯を磨く習慣をつける。

いつつ、夜寝る前は5分くらい時間をかけて歯を磨く

その5つの事を守り、定期的に歯医者さんで健診を受けて下さい。「虫歯」が進行しない内に早く治す事が、歯の為には一番大切です。

歯と歯肉が丈夫である事が健康の源です。

私からは以上です。