

おうちの方へ

いい歯の日通信



2020.6.18 御所市立大正中学校

毎月18日は、「いい歯の日」

御所市では、2018年度に「御所市歯科保健推進会議」が立ち上がり、御所市健康推進課が中心となって、関係機関が連携し、赤ちゃんから高齢者の方々まですべての年齢層を対象に、様々な「歯と口の健康づくり」の取り組みを進めています。その取り組みのひとつとして、毎月18日を『いい歯の日』とし、歯や口のことを考えながら大切に過ごす日としています。市内の学校や歯科医院、スーパーなどで『いい歯の日ポスター』を見かけられた方もおられるのではないのでしょうか。

また、小中学校では、各校の実態に応じて、毎年、歯の学習や歯みがき教室、児童生徒保健委員会の活動、給食後の歯みがきなどを実施しています。今年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため、当面の間これらの取り組みは控えることになりそうですが、この『いい歯の日通信』を通じて、身近な話題や情報をお知らせします。学期に1回程度の発行になりますが、お子さまも交えてその日のご家族の話題にしていただければ嬉しいです。

お口にもお花畑～口内フローラ～

腸内や口の中のように、たくさんの菌が住んでいる場所では、さまざまな細菌の分布を「花畑」に見立てて「フローラ」と呼びます。腸なら「腸内フローラ」、口の中なら「口内フローラ」または「^{こうくう}口腔フローラ」です。

生まれたての赤ちゃんの口の中には、まだ細菌はほとんどいませんが、生後ほんの数日で周りの環境からやって来た細菌が住み着き始めます。歯が生えるとともに菌の種類も変わっていき、やがて大人と同じような口内フローラになっていきます。



口内フローラの細菌は、口の中の健康を保つ働きをする善玉菌、むし歯や歯周病を起こす悪玉菌、悪玉菌が増えすぎると口の中の炎症や感染症を引き起こす日和見菌などがあります。善玉菌を増やすことで、歯や歯ぐきを健康に保つことができます。

口内フローラ改善法

☆歯みがきでお口を清潔に

予防の基本はいつもの歯みがき。歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシなども使いながらケアをして口の中を清潔に保つことが大切です。

☆善玉菌が好む食生活

よくかむことです。よくかむと唾液がたくさん分泌されます。唾液は菌の繁殖を抑えたり、汚れを洗い流したり、口の中の乾燥を防いだりしています。また、甘くて柔らかい食べ物を減らして硬さのある生野菜や果物を食べるのもお勧めです。

