

こだま新聞

第46号
平成11年8月

幼稚園歯科教室

八郎潟幼稚園で歯科教室を行いました。佐藤教頭から効果的な指導」という要請で、食事指導を中心にした虫歯予防を行いました。内容を一部掲載します。

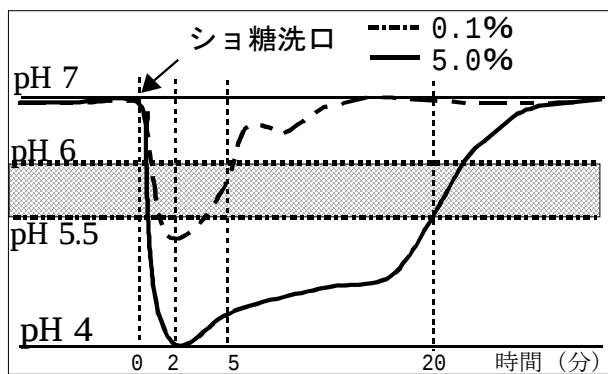
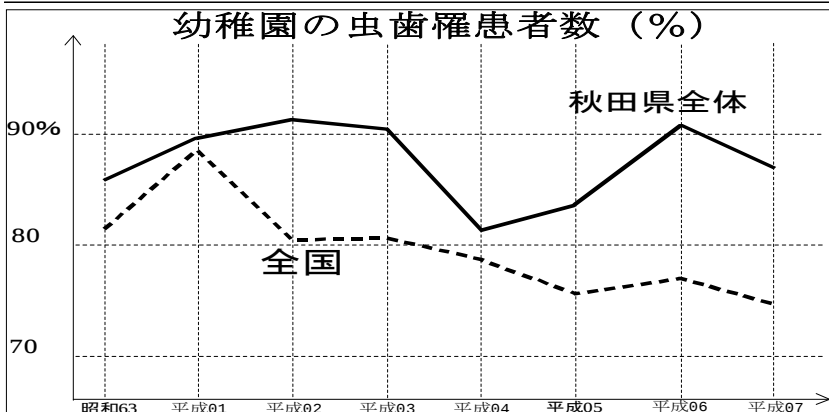
* 歯ブラシと食事 *

家庭でできる虫歯予防には大きく分けて2つあります。

「歯ブラシによる清掃」と「食事」です。左下のグラフを見て下さい。これは秋田県の歯科医師会のデータです。秋田県の幼稚園児のうち虫歯になっている園児数が表されています。全国的には徐々に減少していますが秋田県は平成5年から又増加しています。歯ブラシの指導は年々徹底されていますし家庭でもお母様方は努力されています。この増加は食事の問題が大きいです。そこで今日は「食事」について勉強しましょう。

* 食事と虫歯 *

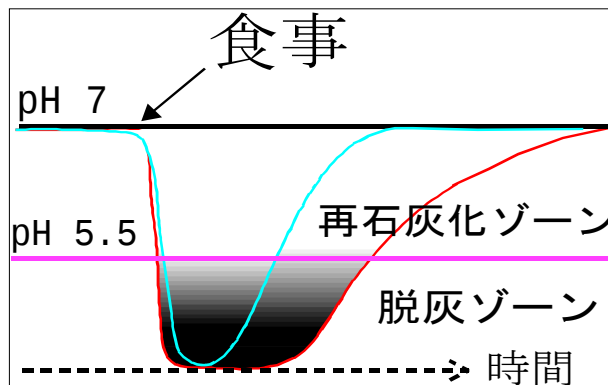
右の上の図を見て下さい。横線が時間(分)縦線がpH(酸性度)です。数値が低いほど酸が強いことを示しています。この図は子供に0.1%の砂糖水と5%の砂糖水でうがいをしてもらったときの実験結果です。点線は0.1%です。うがいを2分後に一番数



値が低くなっています。濃度が濃いと数値が大きくなるまで時間がかかっています。pHが5.5以下に下がると歯の表面が溶け始めます。従って濃度が高い砂糖水ほど長い時間、歯が溶け続けていることが分かります。ちなみに缶コーヒー、ジュースは10%もの濃度ですからもっと長い時間溶け続けることになります。

* 唾液 *

右下の図は、普通に食事したときの歯の表面のpHです。普通の食事でもこのようにpHは5.5以下に下がります。ですから虫歯のある人も無い人も食事をすると一時的に歯



の表面は溶けています。(脱灰)。ところがpHが5.5よりも高くなると又歯の表面に付着します。(再石灰化)食事をすると一度に一生の間、この脱灰と再石灰化が歯の表面で起こっています。ではなぜ虫歯になる人とならない人がいるのでしょうか。下のグラフを見ると青い線の人と赤い線の人が画かれています。この二人には同じものを同じように食べてもらっています。それにも関わらず一方はすぐpHが高くなっているのに、もう一方は時間がかかっています。原因は唾液の分泌量です。良く噛まない、だから食べ

今月の終了証

次のみなさんに修了証をお渡しすることができました。

- 宮野菜穂さん、
- 千田真吾さん、
- 小玉久美子さん、
- 金知弘さん、
- 渡部佑梨さん、
- 藤田未祐さん、
- 石井ゆかりさん、
- 菊地総一郎さん、
- 小船屋航さん、
- 小船屋理子さん、

今月の行事

八月

- 5日 七夕短冊、灯籠づくり
- 八郎潟幼稚園
- 6日 七夕
- 13日 16日 休診
- 18日 20日 一日市盆踊り
- 路上ミュージカル