

こだま新聞

第208号
平成25年2月

2歳児歯科健診

八郎潟町では2歳児歯科健診で、健診前に10分ほど虫歯に関する講話を行っています。

保健センターで歯科健診を委嘱されているのは安東先生と私ですが、2歳児の担

当は私なので健診の度にお話しています。

今回のテーマは「2歳児の虫歯予防について」でした。酸性とアルカリ性の度合いを示すものにpHという指標があります。pH7が中性でそれよりも小さい値は酸性

です。様々な食べ物や飲み物も酸性やアルカリ性を示していてそれらを食事として毎日食べています。

口の中は食事していないときは中性(pH7)です。ところが食事を始めると口の中のpHは下がり始め、酸性になります。pHが5.4より低くなると、どんな人でも一度歯の表面が溶け始めます。歯が溶けてカルシウムが出て行くことを脱灰(だっ

かい)といいます。溶けたままだと虫歯になります。食事をやめると唾液が口の中の酸を中和してpH7に戻します。口の中のpHが5.4よりも大きくなると一度溶けたカルシウムがまた歯の表面に戻ってきます。これを再石灰化(さいせいかい)といいます。大人も子供も、虫歯のある人もない人も、食事をする度に毎回起こります。

と虫歯を防ぐことは難しいようです。虫歯予防は食事の回数とかなり因果関係が強いと考えられています。ではフッ素は虫歯予防にどのように作用しているかというと、pHが5.4より低くなっても脱灰しにくくなるという効果と、再石灰化が速やかに行われるという効果と考えられています。

今月の行事

2月



では虫歯になる人と虫歯にならない人の境目はどこにあるのでしょうか。それは一日に食事する回数です。一日に食事を3回(朝昼晩)とおやつ2回で5回の食事をするようになりますが、5回を超えて食事をするると急に虫歯を作ります。この5回というのはおやつだけでなくスポーツ飲料水などの砂糖(炭水化物)を含んでいる飲み物も含まれます。歯ブラシを一生懸命していても食事の回数が多い

- 2日 大潟村国際料理交流会
- 4日 あきしん合同新年会
- 7日 潟上市南秋田郡学校保健会
- 9日 クライン定例会
- 10日 福祿寿蔵開き
- 11日 建国記念日
- 16日 口腔ケア講習会
- 16日 あきたロシア音楽祭
- 16日 太平山蔵開き
- 17日 日本語教室パーティー
- 24日 歴史と文化を語る会
- 24日 「父、館岡栗山を語る」
- 「ほんとうはみんな生きたい」