



千葉市立轟町中学校 保健室
令和7年6月号

4月は桜、5月はツツジの花が美しく咲いて私たちの目を楽しませてくれましたが、梅雨を迎えるこの時期は、あじさいの花が色づき始めます。あじさいは、育つ場所の土によって花の色が変わり、酸性の土では青色に、中性～アルカリ性の土ではピンク色になるそうです。土から取り込むもので、変化が起こるのですね。

人間の場合、色は変わりませんが、食べたものをとり込んで体ができるのは同じです。そしてより効率よく栄養を取り込むには、食べ物を噛みくたく歯がとても大切。今号は、歯のお話です。



むし歯の原因

むし歯菌の元気度診断

私たちの口の中には、むし歯を作る原因になるむし歯菌（ミュータンス菌）がいます。この診断で、自分の口の中にいるむし歯菌の元気度をチェックしてみよう。



歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もあります。

細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。



みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいてねいな歯みがきを。

気になる 口臭 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいるかもしれません。

口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってる人は、次の方法で掃除してみよう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す



高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起きている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。

