



四 気 折 々

川越町立川越中学校
学校だより 第2号
平成30年4月16日

四気＝川越中校訓「やる気 ほん気 こん気 げん気」

8020運動

川中生のみなさんは、「8020運動」を知っていますか。1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

さて、本校では毎年度始め、学校歯科医の陣田先生に全校生徒の歯科健診を実施いただいております。3年生は先週末13日（金）に、2年生は本日健診を終え、1年生は来週23日（月）健診予定です。陣田先生は3年生の健診状況を踏まえ、**酸蝕症（※）**を危惧し、その予防に係る資料を3年生健診直後に届けていただきました。下表の通りです。保護者の皆様にはお子様の健康な歯を維持していただくためにご協力ください。

なお、陣田先生には、学校保健委員会において、お子様の歯の健康に加え、健康全般に係るご指導及びご示唆をいただいております。

※ さんしよくしょう 酸蝕症は、歯の硬組織、特にエナメル質が種々の要因によって侵蝕されること。

(ウィキペディア フリー百科事典より)

酸蝕症を防ぐために

歯が溶けてしまったら、元の状態に戻ることはありません。酸蝕歯になると歯並びが悪くなるだけでなく、顔や体がゆがんでしまいます。天然の美しい歯を維持するためにも、またこれ以上症状を進行させないためにも、次のような点を心がけてください。

1 酸性の飲食物を控える

毎日、炭酸水やスポーツドリンクなどの炭酸飲料を飲んでいる人は要注意です。

少しずつ頻度を減らして、代わりにミネラルウォーターやお茶などを飲むようにしてください。また、人工甘味料も酸性であったりすることから、歯を溶かす作用があることも知っておいてください。

2 摂取するときは短時間で

強い酸性のものを食べたり飲んだりしたいときは、時間をかけないように速やかに摂取してください。また、炭酸飲料をだらだら飲むことは避けましょう。

3 酸性の飲食物を口にした後は、水でうがいをする

酸性の飲食物が口に残ったままだと、歯がどんどん溶けてしまいます。少しでもリスクを減らすために、食後には必ずうがいをして洗い流しましょう。

4 すぐに歯磨きをしない【一番大切なことです！】

酸性の飲食物を摂取した直後は、歯が柔らかくなっています。食後すぐに歯磨きをすると歯がすり減ってしまうので気をつけましょう。目安は唾液によって口の中が中和される30分後です。それまでは水でゆすぐ程度にとどめてください。

5 キシリトール入りのガムを噛む

キシリトールは虫歯菌に酸を作らせないことと、唾液の分泌を刺激し、中和を促進させ、そして唾液中のカルシウムがエナメル質と結びつく再石灰を活発にするこ

とにより虫歯を予防します。