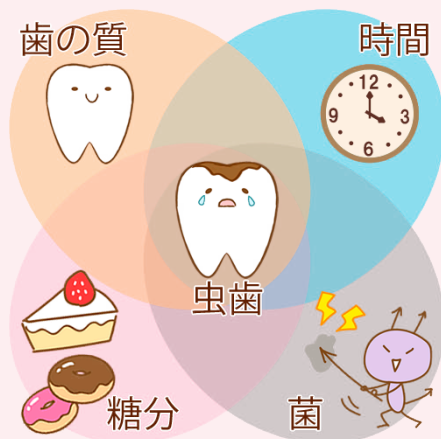


**なぜむし歯になるのでしょうか？  
むし歯になる原因とはいったいなに？**

むし歯とは、むし歯菌がつくる酸によって歯のカルシウムが溶けている状態のことです。ミュータンス菌という細菌が歯の表面に定着すると、主にショ糖(砂糖)を利用して、ネバネバした溶けにくい物質をつくりまします。歯の表面にできたネバネバ物質が プラーク(歯垢)です。このプラークはさまざまな細菌のすみかになり、口に入ってくる食べ物の糖分を利用して酸をつくりまします。この酸によって歯が溶けて虫歯ができるのです。つまり「歯の質」「細菌」「糖分」の3つの要因が重なりあひ、その状態が維持されたときに虫歯になるのです。「細菌」や「糖分」は歯磨きで予防できそうですが「歯の質」はどうでしょうか？



むし歯になりにくい強い歯にすることもむし歯予防につながります。ここに注目したのが「フッ化物洗口」といううがい方法です。

**フッ化物洗口(ふっかぶつせんこう)で強い歯に！  
町内の全幼稚園・保育園で実施しています。**

フッ化物洗口とは、簡単にいうと「フッ化物」という歯の質を強くする物質でうがいすることです。4～5歳児の子ども達が、お昼ごはんのあとに約1分間のうがいを行って、むし歯になりにくい歯を目指しています。

この予防効果は50～80パーセントと言われており、先進事例の新潟県では12歳児のむし歯数が全国で最も少なく、0.4本となり、18年連続日本一を達成しています。

※フッ化物洗口は保護者の同意を得て実施しています(希望者のみ)

**めざせ歯磨きマスター！  
町内の小中学校で歯磨き教室**

毎年、町内の全小中学校で歯みがき教室を実施しています。管理栄養士から砂糖や油が歯に与える影響について学んだり、歯垢染色剤(ピンク色の液体)を使って正しい歯みがき方法を学びまします。デンタルフロスも使えるようになりました！



**●申込み・問合せ先**

錦江町役場保健福祉課  
0994-22-3044

早めの受診で8020(80歳になっても20本の歯)を目指しましよつ！

対象者は**無料**で歯周病検診を受診できます。

歯周病は、歯を失うだけでなく、肺炎や、動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病など全身病との関係も分かかってきました。錦江町では、40・50・60・70歳の方を対象に歯周病検診の案内を送付しており、

大人は歯周病にも  
気をつけましよう！

**歯周病検診が無料です**

歯周病は成人のおよそ8割がかかっており、むし歯とならんで歯を失う原因になっています。歯槽膿漏(しそのうろう)という言葉の方がなじみがあるかもしれません。

前田明美 歯科衛生士  
(錦江町役場 保健福祉課)