

数字で見る歯のヒミツ

みなさんが毎日使う「歯」。歯は、食べ物をかみ砕いて消化を助けるだけでなく、発音を助けたり、表情を作ったり、体の姿勢やバランスを保つなど、様々な役割を果たしています。だからこそ、私たちは歯のことをよく知り、大切にしなければなりません。みなさんの歯は健康を保っていますか？春の健康診断では、1年生11名、2年生12名、3年生20名の歯にむし歯があることが分かっています。むし歯に自然治癒はありません。お知らせが来た人は、必ず治療に行きましょう！



この1年間で歯医者さんへ歯科検診に行った人は**2人に1人**以上いるそうです。

学校での健康診断以外でも、定期的に歯医者さんで検診を受け、歯の健康を守り続けましょう。



出典：厚生労働省「令和4年 歯科疾患実態調査」



歯ブラシで取りのぞける歯垢は**約6割**といわれています。

残りの4割は歯ブラシでは届かないところ、たとえば歯と歯のすき間などに隠れています。フロスを使い、定期的に歯医者さんでも見てもらうと安心です。



一番力持ちの歯は、前から数えて**6番目**にある「第一大臼歯」です。体重の2倍もの重さを支えられます。6歳頃に生えるので「6歳臼歯」とも呼ばれます。

かみ合わせの基本にもなる大事な歯です。鏡で見ながら、いねいにみがきましょう。



歯の表面のエナメル質の硬さは、1~10で硬さを表すモース硬度で**7**。ちなみに、骨は4~5くらい。つめは2.5。

こんなに硬くても、むし歯菌は酸を発生させて歯の表面に穴をあけてしまいます。むし歯菌の大好物の糖を口の中に残さないようにしましょう。



人間の歯の重さは、全体で**約40g**あるといわれています。

1本は1円玉とおなじくらいの重さ。こんなに軽くても1本失うだけで、噛み合わせが悪くなったり言葉を話しにくくなったり、たくさんの悪影響があります。



歯医者さんたちに聞いた歯の価値は平均で**1本約100万円**(104万円)。

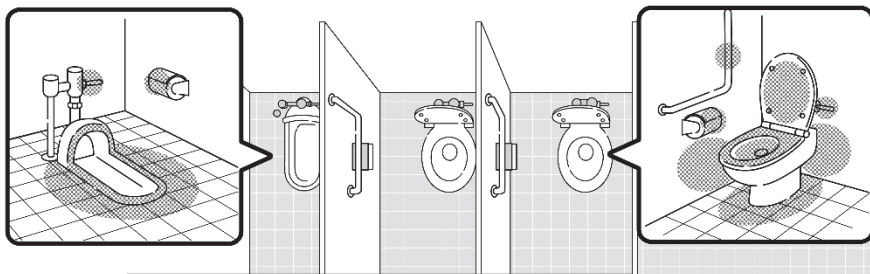
歯の1本1本を健康に保つということは、とても価値があるということです。大切にしなければなりません。



感染症予防のために トイレの後は手洗いを

トイレには細菌・ウイルスがたくさん！

多くの人が使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は…

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ

これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます！

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも…



トイレで感染しやすい細菌・ウイルス

細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります

ノロウイルス

冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られます

ほかにも…

風邪の原因ウイルス、新型コロナウイルスなどさまざまな病原菌が存在します。

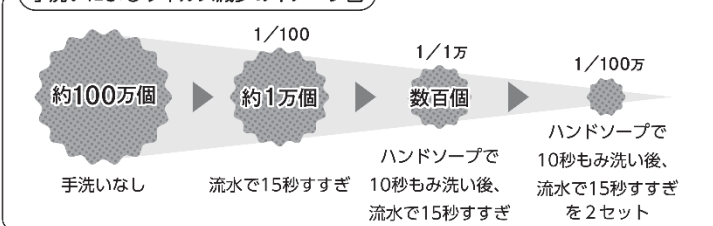
予防の基本は手洗い！

① 石けん＆時間

石けんを時間をかけて手洗いをするので、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗きましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分

