

# はみがきマン通信

うちのまきしょうがっこう 内牧小学校では、長期のお休みの間、家での歯みがきを忘れないようにするために歯みがきカレンダーをつけてもらっています。冬休みの歯みがきカレンダーは、子どもたちのやる気アップを願って、歯みがきをすると、ポイントがもらえるスタイルにしてみました。お家の方からのコメント欄を見ると、お家の方も気にかけて声かけをされている様子や、自分から進んでみがいる様子などがよくわかりました。

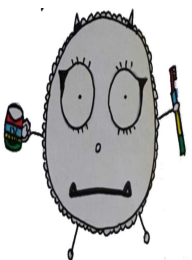


(歯みがきカレンダー)

## 歯・口の健康づくりのおはなし⑧ (10/5 PTA 研修会より)



だらだらと食べ物を食べる食生活は歯の健康によくないんだよ。



### 口の中のpH値の変化

6年生の理科で水溶液の性質を勉強します。水溶液は、酸性・中性・アルカリ性の3つの性質に分けられ、pH(ピーエッチまたはペーハーとよむ)という水溶液の性質を表す単位(0~14)で示されます。中性が7で7より数値が小さいと酸性、大きいとアルカリ性です。口の中のpHは普段は中性です。食事をすると、口の中のpHは下がり酸性になります。pHが5.0以下になると歯が溶け始めます。でも、唾液(つば)が出て酸性を中性に戻します(これを中和するといいます)。中和されると、溶けた歯が修復されてもとに戻ります。何回もだらだらと食べ物を食べたり、寝る前に食べたりすると、pHの低い状態が多くなってむし歯になる可能性があります。食事が高くなります。

食事の回数とpHの変化(ステファンカーブ)

