

## あまい物をおいしく食べて、 むし歯を予防しよう！！

「エッ！？ あまい物食べてもむし歯が予防できるの？」

「変だよ。お砂糖は、むし歯の原因じゃなかったの？」

そう、よく気がついたね。

今まで君たちは、先生やおうちの人に「むし歯になるから、あまい物を食べちゃダメ！」とか、「お砂糖は、歯に悪いゾ！」とか言われて、がっかりしたことがあると思う。でも、あまい物（糖分）は、君たちの体のエネルギーになるし、気分も楽しくしてくれるとっても大切な栄養素の一つなので、本当は毎日ちゃんと食べてほしいと先生たちは思っているんだ。それに、あまい物（糖分）が直接君たちの歯をむし歯にしているわけではないんだよ。

「変なの。じゃあ、どうしてむし歯ができるの？」

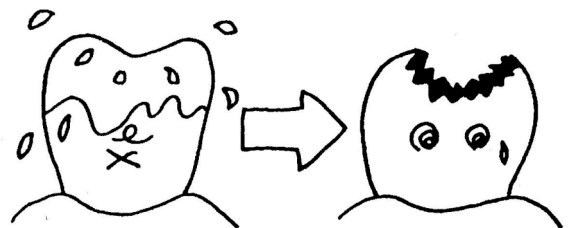
うん、いい質問だね。

よし、今日は上級生になったみんなに、特別に『むし歯の秘密』を教えちゃおう。

むし歯とは正しく言うと、歯の表面がとかされた状態をいうんだ。

少しとかされると白っぽくなり、もう少しとけると茶色や黒になってきて、神経のある所までとかされると痛くなるんだ。

歯がとける原因は、酸（なめるとスッパイ味のする成分）が歯の表面にくっついて、カルシウム分が分解されてしまうためなんだよ。



「僕たちは、スッパイ物きらいだし、そういうの食べないからむし歯の心配いらねえ。」

おっと！そうじゃないんだ。

スッパイ物を食べなくても、実はお口の中に酸ができちゃうんだよ。

その酸を作っているのが、みんなもよく知っているむし歯菌というバイ菌なんだ。

むし歯菌は生きるために糖分を食べて、強い酸をふくんだウンチやオシッコをする。むし歯菌がお口の中にかくさんふえれば、それだけ酸もふえて歯がいっぱいとかされてしまう。

逆にむし歯菌が少なければ、糖分がいっぱいあっても歯がとかされてしまうことはないんだ。

だから、お口の中からむし歯菌をいかにへらすかがむし歯を作らないポイントっていうわけなんだ。



むし菌はよくばりで仲間をたくさん作るのが好きだから、次から次へと糖分がお口に入ってくるとその数はどんどんふえて、お口の中はむし菌だらけになってしまい、むし菌のウンチやオシツコであふれてしまう。

そんなのいやだね。

そこで、みんなに『むし菌撃退攻略法』<sup>げきたいこうりやくほう</sup>を教えるからよく読んで、その方法をゲットしてほしい。

### 『むし菌撃退攻略法』

- ① おやつなどのあまい物を食べたら、なるべく早く歯をみがいてお口の中のむし菌と糖分をへらしておこう。
- ② あまい物をおいしく食べるのはいいけど、食べる時間を決めていつまでもだらだらと食べ続けられないようにしよう。
- ③ 食べる時は、しっかりよくかんで食べよう。よくかむとお口の中に唾液（つばき）がたくさん出て糖分を洗いながしてくれるよ。
- ④ 知らないうちにむし菌が酸を作っているかもしれないので、歯にバリアをはったり、歯の小さなキズをなおすために、フッ素の入った歯みがき粉を使おう。
- ⑤ 歯をみがいたら、次の食事やおやつの時間まで、お口に何も入れないようにしよう。

うまくゲットできたら、おうちの人にもこの『秘密』と『撃退法』を教えてあげよう。ああ、それからむし菌がどこからやって来るのか心配な人もいるだろう。うーむ！！

残念だけど、もう君たちのお口の中にいるんだ。

みんなが小さい時に、お父さんやお母さんのお口からうつって来たんだよ。これからもうつって来たり、君たちから他の人にうつすといけなから、おうちの人と一緒に『撃退法』をしっかりとがんばろう。そして、それを良い生活習慣にしていこう。けんとうをいのる。

・・・むずかしい漢字はおうちの人に聞いてね。  
ではまた、会おう。グッドラック！

