

12月 あおぞら(特別号)

< 歯科保健指導報告 >

埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士の方にご指導いただき、2年生で歯科保健指導を実施しました。グループワークで実際に飲み物の糖分量を測ることができました。糖分摂取で気をつけることを学び、正しい歯のみがき方を知り、歯・口腔の衛生管理を意識することにつながりました。

飲み物の糖分量を知ろう！
～糖度計を使って～

糖度とは・・・ 飲み物100ml中の砂糖の量

飲み物の糖度と糖分量 (実験結果)						
	コーラ (炭酸飲料)	ポカリスエット (スポーツドリンク)	カルピスウォーター (乳酸菌飲料)	ミルクティー (乳飲料)	いろはす桃 (フレーバーウォーター)	エナジードリンク (ジュース)
糖度	10.8度	6.2度	10.0度	9.0度	5.0度	12度
100ml中の糖分量	10.8g	6.2g	10.0g	9.0g	5.0g	12g
500ml中の糖分量	54.0g	31.0g	50.0g	45.0g	25.0g	60g
スティックシュガー(3g)本数	18本	10本	16本	15本	8本	20本

- 中学生が一日に必要な糖分量は**30g** (三度の**食事**で**15g**はとっている。**間食**でとれる量は**15g**まで) 脳には糖が必要。中学生は成長期なのでなるべく甘い飲み物ではなく、食事から糖をとると良い。
- 飲料水ラベルにある**栄養成分表示**を確認しよう！
炭水化物＝糖度＝糖分量 (飲料水の場合のみ)
((例) コーラ1本飲むと 糖分量約60g (2日分の糖分量) をとってしまうことになる)
※**食事**の炭水化物には糖以外の食物繊維なども含まれる。
- 中学生が好む飲み物にはたくさんの糖が入っている。冷たい炭酸やスポーツドリンクは糖分を感じずに、甘すぎるのがわからずに飲んでしまう。
- スポーツドリンクはスポーツをする際、体調の悪い時には必要だが普段の生活では注意する。
「乳」と付く飲み物は歯の表面に膜がつきやすく、口の中に残りやすい。乳酸菌飲料は酸で歯が溶けやすい。フレーバーウォーターも砂糖水に香りが着いたもの。エナジードリンクは**カフェイン**も入っていて中毒性がある。甘いものは飲み方に注意して飲んだ後は水かお茶でうがいをして口の中をすっきりさせる習慣をつけると良い。
- 甘い飲み物は習慣性がつきやすく、生活習慣病にもつながる。糖分が含まれる飲み物は飲むのが当たり前にならないように！1週間のご褒美で飲むとか、飲まない日を決めるとか、半分にしておくとか、とにかく普段から日常の生活で糖・塩分の摂りすぎには注意して水分補給には砂糖の入っていない**水やお茶**を飲むようにしましょう。

< 歯みがきについて >

むし歯菌が糖を栄養として酸を出し、歯を溶かしてむし歯にする。歯周病菌の毒素によって、歯肉が腫れ、歯肉炎になる。

歯垢 (プラーク) = 生きた細菌のかたまり

歯みがきの必要性

食後のブクブクうがいは大切ですが、むし歯や歯肉炎の原因である歯垢 (プラーク) はうがいで取れない。より正しい歯みがきで取り除くことが一番簡単な方法。歯肉炎で腫れている部分は軽く歯ブラシを歯周ポケットに押し当て、横に振動を与えてマッサージすると血行が良くなり改善する。

歯みがきで大切なこと (①小さく、小刻みに軽い力で磨く ②磨き残しをしない)

(歯ブラシは鉛筆 (ペングリッパ) 持ちで短く持つ。歯ブラシの全面を使えるようにする)

- ① 当てたら歯ブラシを小さく、小刻みに細かく (ゴシゴシ強く大きく×) 動かす
 - ② 同じ1カ所を10回ブラッシングしたら、次の場所へ移動。当たりにくい箇所には歯ブラシの毛先が届くようにみがく。前歯表・裏はブラシのつま先・かかとを使う。歯と歯肉の境目にブラシを横に充てる。奥歯のかみ合わせはつま先を意識してこまかく磨く。歯と歯の間はブラシを縦にしてブラシのわきを使って三面に分けて溝をみがく
 - ③ 第二大臼歯 (7番) はまだ、背が低いのでブラシが届きにくい。肘を横に広げて、横からつっこみみがきをする。ブラシのつま先を使って1本だけみがくと良い。
 - ④ みがき残しをしない (一筆書き法 (スタートから①歯の表 (外側) 一周→②歯の裏 (内側) 一周→③かみ合わせ一周) の順で三周すればきれいになる)
 - ⑤ 歯みがき後、舌で歯を舐めて歯みがき確認を! ツルツル・・・OK ザラザラ・・・×
- ※歯ブラシの毛先が開いていないか確認を! すぐに開く人はブラッシングに力を入れすぎ。

家の歯ブラシ 1ヶ月に1回交換

学校の歯ブラシ 1学期に1回交換



< 歯のけがについて >

歯が抜けたり (脱臼)、欠けた場合 →

抜けた歯の根 (歯根膜) は手で触ってはいけません。水道水でゴシゴシ洗ってもダメ!

保存液か牛乳につける (無かったら自分の唾液をかける) → ラップで包む (夏場は保冷剤を添える)



1時間以内に歯医者さんへ GO!



歯が元通りになるかは時間との戦いです。歯根膜が傷つくと元に戻らない。元通りの歯根膜があれば、再植できる可能性があります。

＜生徒感想＞

- 今までは飲み物の中に入っている糖分量を知ることが無かったので今回の授業で糖分量を知ることができてとても勉強になりました。歯の磨き方もしっかり覚えて家でも正しく歯を磨けるようにしたいです。
- 自分がいつも飲んでいるジュースなどに入っている砂糖の量を数字に表してみると、思っていたより多かったのでびっくりしました。これからは普段の飲み物をお茶か水にしたいと思いました。
- これから歯を磨く時は歯ブラシのつま先、かかと、わきをうまく使って、正しい方法で磨きたいと思います。歯ブラシの形、ブラシの開き具合も大事だとわかりました。また、糖分を摂りすぎないように気を付けます。
- 歯磨きはよく歯医者さんで教えてもらって磨き残しが少ないくらいにできるようになったけど、歯茎のマッサージについては全くしらなかったのが知識が増えてうれしかった。
- 水とお茶以外は糖分があってその飲み物だけでも1日に必要な糖分量を超えるものもあるので飲む頻度を考えたいと思いました。もし歯が抜けたら口の中に入れたり牛乳に入れたり、歯を持つときには根っこを持つのではなく、歯の上を持つということがわかった。
- 1日にとる適切な糖分量は30gなのに今日調べた飲料を500ml飲んだら摂りすぎになってしまうので気を付けようと思った。夜遅くに飲んだエナジードリンクに多くの糖分が入っていることに驚きました。また、歯にそれぞれの磨き方があることを初めて知りました。