



歯科だより



お口の強い味方の唾液をだそう

「よく噛んで 唾液をだして むし歯ゼロ」昨年度の青森県歯科保健啓発コンクールで金賞に輝いた、佐井中学校の中村光一くんの作品です。

唾液は食べ物の消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果があります。唾液がたくさんでると、歯に汚れがつきにくくなり、口の中の汚れも洗い流してくれるのです。さらには、溶け始めた歯の表面を元に戻しむし歯を防ぐ再石灰化作用があります。

唾液をたくさん出すためには食事の時は、ひとくち30回噛むことが効果的で、「噛ミング30(カミングサンマル)」という、ひとくち30回を推奨するキャッチフレーズもあります。

また、唾液を出やすくする体操やマッサージもありますので、気になる方は歯科診療所にご相談ください。

保育所むし歯予防教室

6月1日(水) 佐井村保育所で、「第1回むし歯予防教室」を実施しました。

ぞう組・くま組を対象に、保育士による歯磨きシアターの後、歯科衛生士による歯垢の染め出しと歯磨き実習を行い、赤く染まった部分は磨き残しでむし歯の原因であることを学びました。

子どもたちからは「染め出しをしたら歯が赤く染まっていた」「歯磨きが楽しかった」などの感想が聞かれました。佐井村保育所でのむし歯予防教室はこの他に7月、8月、10月に実施する予定です。

