



## 6月4日（日）～6月10日（土）は『歯と口の健康週間』です。

「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

歯と口は、私たちが健康に生きていく力を支えるものです。

生涯を通じて歯科疾患の予防や、歯と口の健康を保つ取り組みが必要です。

## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です。

「食育」とは、さまざまな経験を通して、食に関する知識とバランスのよい食事を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く生きるための基本。乳幼児期から「食」の大切さ、楽しさを知り、体験を積み重ねていくことが大切です。

**食事をすると  
お口の中では**

**1 歯の表面**

食べ物や飲み物を栄養にして、虫歯菌が“酸”を作ります。

**2 脱灰**

酸が歯の表面のミネラル成分を溶かし、やがて歯に穴をあけます。

**3 再石灰化**

だ液の働きで歯の表面が中性に戻り、溶け出した成分が歯を修復します。

PH 7 6 5 4  
中性  
↓  
酸性  
3~5分後  
食事をすると①②③を繰り返します  
時間

**規則正しい食習慣**

食事により歯は一時的に溶解（脱灰）しますが、時間とともに歯垢のpHは中性となり再石灰化（修復）が起こります。

↓  
だから

むし歯になりにくい

起床 歯垢のpH7 (中性) 睡眠  
朝食 昼食 夕食  
修復 修復  
歯の一時的溶解  
歯が溶け出す時間が短い  
歯が修復される時間が長い  
時間

**間食が多い食習慣**

1日のうちで歯の溶解時間が長くなるため再石灰化（修復）の時間が少なくなります。

↓  
だから

むし歯になりやすい

起床 歯垢のpH7 (中性) 睡眠  
朝食 おやつ おやつ 昼食 おやつ おやつ おやつ 夕食 おやつ  
修復 修復  
歯の一時的溶解  
歯が溶け出す時間が長い  
歯が修復される時間が短い  
時間

日本歯科医師会ホームページ「テーマパーク8020」より抜粋