



# はは歯クラブだより



NO. 68

〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

最近ノロウイルスやインフルエンザが流行ってきていますが、体調はいかがですか？  
外から帰ったら手洗い、うがいを忘れずにしましょう。  
またハミガキをすることで風邪予防にもなります。

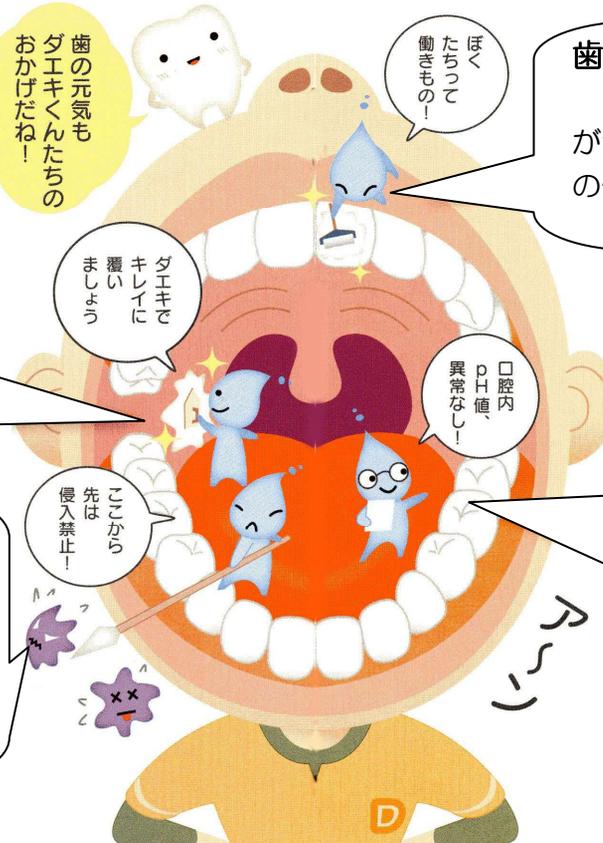
**お口の中でだ液も働いています！！**…粘膜や歯を守るために様々な機能を備え、お口の健康のために戦っています。

## お口の粘膜の保護

- 乾燥を抑える保湿効果があります。
- 食物など外部からの刺激からお口の粘膜が傷つかないように保護しています。

## 細菌の繁殖を防御

外部から他の細菌が侵入したときバリアとして機能！！  
※お口の中の環境が悪くなると…  
有害な細菌の増殖→むし歯や風邪などの原因に…常にお口の中をきれいに保ちましょう。



歯の元気も  
ダエキくんたちの  
おかげだね！

ぼく  
たちって  
働きのもの！

ダエキで  
キレイに  
覆いまし  
ましよう

口腔内、  
pH値、  
異常なし！

ここから  
先は  
侵入禁止！

## 歯の再石灰化

食事をするとき必ず酸によって、歯の表面が溶かされます。だ液はその溶かされた歯の修復をしています。

## pHの維持

通常お口の中は中性です。しかし食後は酸性になり、このままでは歯が溶かされます。そこでだ液は食後30-40分で食前の状態に戻し、むし歯になるのを防いでいます。