

令和7年度第1回すくすく会議(学校保健委員会だより)

テーマ「飲料水の酸性度を気にしてみよう!!酸蝕歯ってなんだろう」

～青木っ子1000人の Well-being につながる口腔内の健康のために～

令和7年7月11日 川口市立青木中央小学校 学校保健委員会

令和7年度第1回すくすく会議が開催されました

6月26日(木)、講師に学校歯科医橋本英子先生をお迎えし開催しました。

青木っ子の代表として児童保健委員会と児童給食委員会の皆さんが参加し「飲み物と唾液の酸性度(pH)調べ」を発表しました。橋本先生から「酸蝕歯(食べ物の酸で歯がとけてしまう現象)」についてのお話がありました。グループディスカッションも行いました。



児童保健委員会・給食委員会発表

代表 保健委員長・給食委員長

飲み物と唾液の酸性度(pH)調べ

私たちは、飲み物や食事が歯に与える影響について、pH(酸性度)に注目した実験を行いました。

まずは身近な飲み物の pH を調べました。レモン水やコーラ、サイダー、ジュースなどは、**強い酸性**、牛乳やコーヒーも思ったより**酸性度が高い**ことが分かりました。酸性の飲み物をとると、歯の表面が少しずつ溶ける脱灰がおこるため、糖分だけでなく pH にも気をつけて飲み物を選ぶことが大切です。

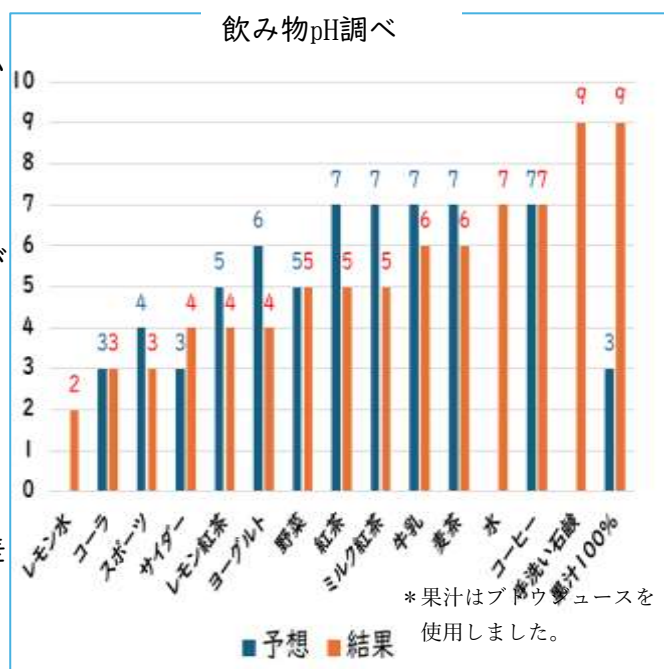
さらに、給食の前後で唾液の pH を調べたところ、食後は口の中が酸性に傾く人が多く見られました。

ただし、食べたものや唾液の性質によって、個人差もありました。

私たちはこの活動を通して、

- 飲み物・食事によって**口の中の環境が変化すること**
- **唾液が酸を中和する働き**をしていること
- 毎日の食習慣や歯みがきの大切さを改めて学ぶことができました。

これからも自分たちの体と健康について、「調べて・考えて・行動できる」ように活動を続けていきます。



講話「酸蝕症」 講師 学校歯科医 橋本英子様

「酸蝕歯（食べ物の酸で歯がとけてしまう現象）」についてのお話がありました。これは、飲み物や食べ物に含まれる“酸”によって歯の表面が少しずつ溶けてしまう現象のことです。

◆ 口の中の環境はとても過酷！熱い・冷たい・硬い食べ物・細菌など、口の中は刺激が多い場所です。

◆ おし歯と酸蝕歯の違い

おし歯

細菌が出す酸で歯が溶ける

原因：甘いもの、歯垢など

酸蝕歯

食べ物や飲み物に含まれる酸で歯が溶ける

原因：酸っぱい食品、だらだら食べ、胃酸の逆流 など

*pH5.5 より酸性になると歯が溶けやすくなりますが、pH が戻れば自然に修復（再石灰化）も進みます。

◆ 酸蝕歯の症状

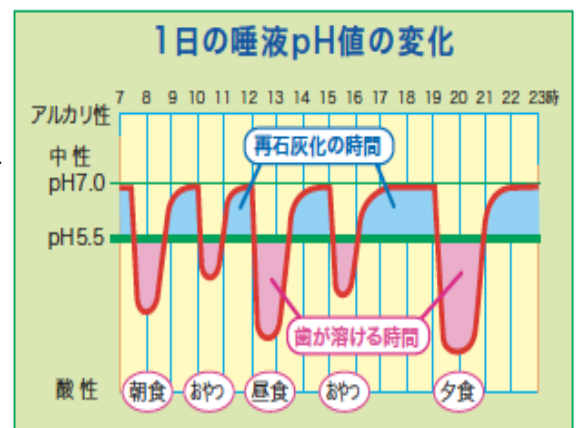
- ・冷たい物がしみる
- ・歯が透明っぽく見える
- ・詰め物が取れやすくなる など

◆ どんな症状があるの？

- ・冷たいものがしみる
- ・歯の表面がツルツルになり象牙質が露出してしまふ。
- ・詰め物が取れやすくなる など

◆ 酸蝕歯を防ぐには？

- ・酸っぱいものを食べたときは茶や水など中性の飲み物で口をゆすぎます。
- ・よく噛んで食べて唾液を出します。
- ・食後に**デンタルガム（ポスカ F など）**を噛むと、中和+カルシウム補給にもなります。



*甘いものが歯に付着したまま放置するのもおし歯の原因になります。

唾液の力を信じて、毎日のちょっとした習慣で歯を大切にしていきましょう！

歯を守るためには、**「唾液」と「食後のケア」**がとても大切です。

日々の食生活や習慣を見直して、これからも元気な歯を保っていきましょう！

児童のディスカッション

テーマ:むし歯を防ぐために明日からできること

- ・唾液を出すためによくかんで（30 回くらい）食べる
- ・酸性の強いものをさけて中性に近いものを食べる
- ・だらだら食べない
- ・食後にデンタルガムをかむ
- ・食事の 30 分後に歯みがきをする
- ・1 日の甘い物（おやつ）の目安は板チョコ半分くらい



これらのことを青木っ子に「委員会新聞」「パワーポイント」「ポスター」で伝えたいという意見が挙がりました。

児童の感想

5 年生 保健委員

新しく Pos-Ca のことを知った。それが水で溶けるカルシウムだと知り食後にかみたいと思いました。pH5.5 で脱灰してしまうと聞いたので気をつけたいです。すっぱいものはあまり食べていないけどだらだら食べてしまっている。自分のことをできるようにして今日学んだことを青木っ子のみんなに伝えたい。

6 年生 給食委員

酸蝕歯のことを初めて知り、その対策についてよく学べることができました。だ液がバイキンをやっつける効果があったり、ガムにも種類があったりなど新しく知ることが多くあり、家族や自分のためになった。甘い物や酸っぱいものの食べすぎ、だらだら食べしないなど対策していきたい。

6 年生 保健委員

エナメル質が変化して歯が透明になるなど歯が危険であるというサインがそんなにあるとは知りませんでした。pH などの濃さをしっかり知って歯を健康に保ちたいです。

保護者の感想

酸蝕症とむし歯の違いを始めて知りました。大人でも知らないことは子どもに教えることができないからこそ、親子で知識をつけ、「なぜ歯みがきをするのか?」「なぜむし歯や酸蝕症になるのか?」なぜ?を考え理解を深めることが予防や習慣化に大切だと感じました。歯科医の先生に直接質問でき、保護者の方と情報交換できる機会も貴重で、学びの多い時間となりました。ありがとうございました。