

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「子どものカルテ」

第7回「むし歯の話」

むし歯はどうしてできるのでしょうか。甘いものを食べるとどうしてなりやすいのでしょうか。簡単に説明しましょう。むし歯は、口の中に住んでいるバイキンが出す酸っぱい液（乳酸）によって歯が溶けてしまった結果です。歯の表面だけが溶けている状態では痛みを感じませんが、やがてむし歯は歯の中心に向かって進行し、神経のある部分（歯髄）に達します。そうすると激しい痛みに見舞われます。

口の中に住んでいるバイキンは600種類もいると言われています。このうち、むし歯を引き起こすのがミュータンス菌です。このミュータンス菌は砂糖が大好きで、みなさんが砂糖を含んだお菓子などを食べるのを待っています。ミュータンス菌が砂糖を食べると、乳酸という強い酸性物質を作ります。この酸の力で歯が溶けてしまうのです。また、この糊状物質は水に溶けにくいことから歯の表面にこびりつきます。これが歯垢（プラーク）です。ミュータンス菌は砂糖を使って歯垢という家を作り、その中に住んでいることとなります。ですから、歯磨きで歯垢を落とすと、ミュータンス菌の家を壊すこと

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら塩谷郡市医師会までお問い合わせください。
問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会

塩野歯科医院 院長 塩野 正幸（さくら市）

になり、その結果むし歯が予防できるのです。でも、口の中から完全にミュータンス菌を取り除くことはできません。では、歯磨き以外にはどうすればより良い予防ができるのでしょうか。それは歯を強くすることです。

歯を強くする、すなわちミュータンス菌が作る酸に負けない歯にするために、フッ素（フッ化物）が世界中で広く使われています。フッ素が歯に触れると、少し溶けかかった歯を元の状態に戻してくれたり（再石灰化）、歯をより硬くして酸に溶けにくくしてくれます。

むし歯予防のためにフッ素を利用する方法はいくつかありますが、最も手軽な方法はフッ素配合の歯磨剤を毎日使うことです。今、お店で売っている歯磨剤のほとんどにフッ素が入っています。また、学校などでは、フッ素洗口液でブクブクうがいをすることで、むし歯予防に取り組んでいるところもあります。

さて、むし歯ができる仕組みとその予防についてお話ししました。子どもたちがむし歯にならないために、甘いものを食べる回数を減らし、歯磨きをする習慣を身につけさせましょう。

糖尿病を予防しよう！～11月は糖尿病予防月間です～

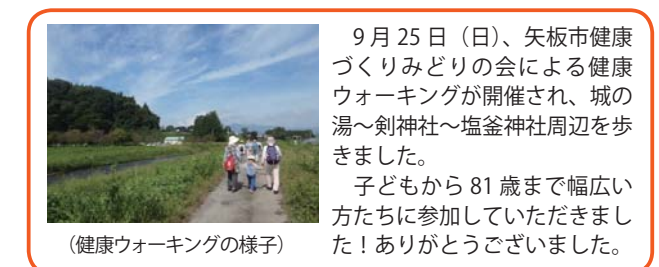
あなた自身や家族に心当たりはありませんか？毎日の生活習慣を少し見直すだけで、糖尿病は予防できます。悪い生活習慣が重なり合うと、糖尿病に進行する可能性がある反面、改善を行えば正常に戻ることも可能です。

食事のバランスや適度な運動を心がけて、糖尿病などの生活習慣病を予防しましょう。



- ・3食バランスよく！
- ・野菜やきのこ、海藻などの食物繊維を！
- ・ゆっくりとよく噛む！ など
- ・今より10分多く体を動かす！
- ・家族でウォーキングをする！
- ・スーパーの駐車場で少し遠くに止めて歩く！ など

→ 生活習慣病発症リスクの低減
メタボリックシンドロームの改善



問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

国民年金「社会保険料控除証明書」が発行されます

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311
矢板市市民課 ☎（43）1117
FAX（43）5962

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます。年末調整・確定申告で使用しますので、大切に保管してください！

国民年金保険料は、年末調整や確定申告を行うときに、社会保険料控除として課税所得から控除され、税額が軽減されます。控除の対象となるのは、平成28年1月から12月までに納められた保険料の全額です。また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族の国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られます。

確定申告書等の提出の際は必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れないようきちんと納めましょう。

マイナンバー制度 通知カードをなくされた方へ

問い合わせ／市民課 ☎（43）1117 FAX（43）5962
マイナンバーコールセンター ☎0120（95）0178

通知カードをなくした場合、次のいずれかの方法でマイナンバーを確認することができます。

- 通知カードを再発行する
期間／カードが届くまで、2週間～1カ月程度
費用／1枚500円
※すでにマイナンバーカードを申請している場合、通知カードの再発行はできませんので、ご注意ください。
- マイナンバーカードを申請する
期間／カードが届くまで、1カ月程度
費用／初回のみ発行手数料無料

- マイナンバー入りの住民票を取る
期間／その場でマイナンバーを確認できます。
費用／1通200円
取得方法／
①市民課窓口でマイナンバー入りの住民票を請求する。
②自動交付機で住民票を取得する際に、使用目的を、【その他】にするとマイナンバー記載を選択することができます。
※手続き方法によって必要書類が異なりますので、詳しくは市民課へお問い合わせください。

やいた補聴器
ジュエリきくち
ダイユー矢板店前 木曜定休
営業時間 10:00～19:00
☎43-1347

光発電
ご利用ください つつじの郷やいた商品券

旅行用メガネ
（フレーム+レンズ）
16,200円～

補聴器選びは
お店選びから
認定補聴器技能者
ご購入いただいてからが
本当のお付き合い
いつでも相談できる
地元のお店をお選びください

現金買取
金・プラチナ
いただきます。

どんな浴室をご希望ですか？

浴室リフォームのご相談は
お気軽に当社へ！お見積り無料です。

- 足もとにマル！
お掃除ラクラク
ほっカラリ床
- 浴び心地にマル！
エアイン・シャワー
- ぬくもりにマル！
魔法ひん浴槽

市内唯一認定TOTOリモテルクラブ店
総合エネルギー（電気・ガス）&リフォーム
炭助株式会社 スミスケ
矢板市針生71-3 ☎0287-43-0220
フリーダイヤル0120-82-5541
矢板市商工会会員・矢板市上下水道指定工事店