

# 保健室だより

2018.06.05 (火) NO. 3 文責 榎

## 歯の2大疾患なぜ、こうなった？

歯が痛い~~~~！

歯そのものが溶ける  
**むし歯**



歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯がグラグラ~~~~！

歯の周りが壊れる  
**歯周病**



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は？

## どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっただけが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は  
歯みがきをしないと  
取れません。



### 簡単レシピ

茄子と厚揚げの  
そばろ炒め

#### 材料

合いびき肉	200g
○しょう	大1
○味噌	大2
○砂糖	大1
○水	大1
○片栗粉	小1
茄子	2本
厚揚げ	1枚
ごま油	大2
※水	1/4カップ
※しょう油	大1
※片栗粉	大1/2



1. 合いびき肉と○の調味料を合わせボールに1cm位の厚さにのぼしラップをせずレンジで5分半加熱する。
2. 茄子は乱切り、厚揚げは一口大に切る。
3. フライパンにごま油を入れ、茄子と厚揚げを炒める。茄子に火が通ったら、※の合わせ調味料を入れとろみが出るまで30秒位炒めて出来上がり！