

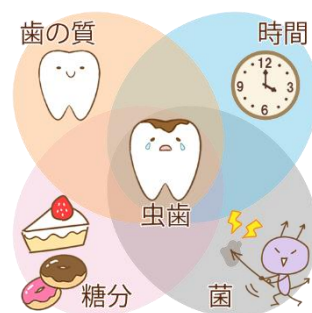


春らしいあたたかさが終わり、汗ばむ暑さが続く季節になってきましたね。海をはさんでおとなりの西国地方では、梅雨に入ったというニュースもやっていました。私たちが住む和歌山県でも6月7日ごろに梅雨に入るのではないかと予想もされています。朝起きたら天気予報を見て雨が降りそうだなと思ったら、必ず傘などの雨具を持って外に出るようにしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間



5月30日に、学校歯科医の石山先生と2人の歯科衛生士さんをお招きして歯みがき教室を行いました。歯科衛生士さんに教わったことや強い歯を作るためのポイントをもう一度おさらいしましょう。



左の絵は虫歯になりやすくなる4つの原因です。

① 糖分

私たちが食べている食べ物のなかでも、歯こうになりやすいのは糖分です。糖分はおかしにはもちろん入っていますし、ご飯などの食べ物も私たちの口の中で分解されて糖分になります。

② 菌

むしばきんが大好きなのは、歯こうです。むしばきんは歯こうを食べると、「さあ、歯をとかすぞ」と元気になります。歯こうを食べれば食べるほどむしばきんはたくさん増えて、元気になるのです。

③ 歯の質

むしばになりやすいかは人それぞれです。生まれてからむしばになったことのない人もいれば、逆にむしばになりやすい人もいます。でもどんな人も、歯みがきをしなかったらむしばになってしまいます。

④ 時間

ご飯を食べてから歯みがき始めるまでの時間が長いと、むしばきんの大好きな歯こうが歯にずっと残ってしまいます。そうすると、②のようにむしばきんは歯をとかすことのできる時間が長くなるというわけです。

大切な歯を守るためには・・・？

ご飯のあとの歯みがき + フッ化物洗口をがんばる + おやつをたべすぎない + 決まった時間にご飯を食べる = **むしばのない歯**

8020をめざそう!



はちまるにいまろうんどう 8020運動とは？

この運動は「80歳になっても歯を20年以上残そう」という運動です。ご飯をおいしく食べるには、20本以上の歯があるのが良いとされています。大人の歯に生えかわる時期のみなさんはこれをめざすためにあと70年は大人の歯を守っていかなくてはなりません。毎日ていねいな歯みがきや、ご飯をよくかんで食べること、定期的に歯医者さんで見てもらうなど、歯を20本残すための方法がたくさんあります。また、むし歯かも・・・と悩んだら早めに歯医者さんに行って治してもらうのもその方法の1つです。

歯をみがくポイント

こきざみに歯ブラシを動かす

軽い力でみがく

鏡を見ながらみがく

これは何の道具でしょう？

正解は…江戸時代の歯ブラシ「房ようじ」

「房ようじ」は、木の枝を煮たりたいたたりして、先をすいてブラシ状にしたもの。昔はこれで歯をみがきました。でも、房ようじには「先が折れる」「先が広がってみがきにくい」という欠点も。

今の歯ブラシはみがきやすくてとても優秀。それでも、毛先が広がった歯ブラシでは汚れがきれいに落ちません。1カ月を目安に交換を。

保護者のみなさまへ

昨年に引き続き、学校歯科医の先生をお招きしブラッシング指導を行いました。今回、歯みがきをする前と歯みがきした後の2回染め出し液を使い、自分の歯みがきはどこが磨けていないのか観察することができました。お家でもしっかり磨けているか、お子さんの歯や口の中を見ていただくとより一層むし歯や歯肉炎の予防につながります。また、学校で使っている歯磨きセットの歯ブラシの毛先も確認し、広がっていれば歯ブラシの交換をお願いします。