

歯ッピー通信

令和3年4月18日
山県市立桜尾小学校
No.1



【桜尾小歯みがきキャラクター
歯ピッカちゃん】

新しい1年の始まり！今年もピカピカの歯とピチピチの歯肉で歯ッピー！



【桜尾小歯みがきキャラクター
歯科王】

新しい1年が始まりました。「自分の健康は自分でつくる！」を合言葉にして、桜尾小の子全員が元気ですごしましょう。

歯みがきは、その第一歩！鏡を見て「汚れているのはどこかな？」「歯肉はピチピチかな？」と自分で自分の口の中をチェックし、歯みがきをすることで「きれいになった。」「つるつるになった！」と実感することができます。そしてそんな歯みがきの習慣が身につくことで、自分で歯や口の健康をつくることができます。

これからも、ご家庭や地域の方々と共に、「歯と口腔の健康づくり」の取組を通して「自ら進んで健康づくりや安全な生活ができる子」を育てていきます。ご理解、ご協力よろしくお願いします。

旭先生の歯ッピーコラム

今年度もお世話になります。
歯科校医の旭 律雄先生です。

むし歯の原因菌＝ミュータンス菌のお話です。ミュータンス菌は砂糖が大好きです。古代 縄 文人や弥生人は硬いものばかり食べていたので歯はすり減っていましたが、むし歯はありませんでした。その時代は「砂糖」がなかったからです。

ところが江戸時代にはむし歯の人が出てきました。NHKドラマ「青天を衝け」の幕末の時代、第14代 将 軍 徳川家茂（とくがわい えもち）はスイーツ男子として有名で、氷 砂糖、黒砂糖のお菓子が大好きだったようです。家茂は20歳という若さで亡くなりお墓に 葬 られましたが、その後の遺骨調査で、残っている31本の歯のうち30本がむし歯だったことが分かりました。

ミュータンス菌は昼間に摂った砂糖を「多糖体」として自分の体に 蓄 え、みんながねている間にそれを「酸」に変え歯を溶かしているのです。砂糖の入ったお菓子を食べる時は食べる量と食べ方をコントロールし、寝る前の歯みがきを必ず 行 うことです。

旭先生から

本を寄贈していただきました。

「口の中はふしぎがいっぱい」

大昔に生きていた 恐 竜がどんな生き物だったのか、なぜわかったのでしょうか？ それは、岩のように大きな一本の歯からでした。その 恐 竜が肉食か草食か見分けるには？

こんな、お口の中から広がるふしぎが書かれた本です。マンガなので、とても読みやすいです。図書館の歯のコーナーにあるので、ぜひ読んでみてください。



アサヒ歯科医院
TEL 0581 - 22 - 5115

歯科健康診断が終わりました

一人一人の健診結果については、すでにお知らせしました。
 永久歯のむし歯は、ほとんどありませんが、乳歯のむし歯がある子が
 少しいました。乳歯のむし歯をそのままにしていると、次に出てくる
 永久歯がむし歯になりやすくなってしまったり、歯並びに影響して
 しまったりする場合があります。むし歯が見つかった人は早めの治療
 をお勧めします。

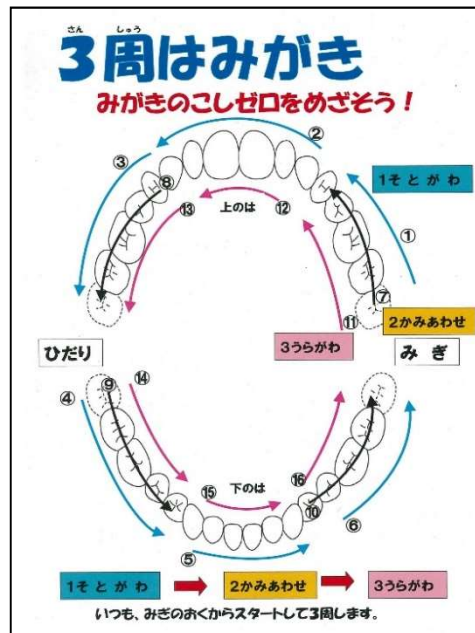
2年生以上の子は、旭先生に昨年度と同じように、プラークテスト
 結果の歯の写真を撮っていただきました。日頃、一生懸命みがいでい
 る皆さんですが、プラークテストをしてみると、意外とみがき残しが
 あることがわかりました。誰もがみがきぐせがあって、なかなか完璧
 な歯みがきはできないものです。それでも、やはり学年が上がるにつ
 れきれいにみがけている人が多くなるのは、さすが高学年だと感じま
 した。プラークテストをすることで、自分のみがけない苦手な場所を
 確認し、そこを意識してみがくようにすると良いですね。写真ができ
 てきたら参考にしながらみがいてください。



健康委員会 は 歯みがき指導を開始しました！

昨年度は、新型コロナウイルス
 感染症拡大防止の観点から、委
 員会の活動も思うようにできませ
 んでした。まだまだ油断できない
 状態が続いていますが、Withコ
 ロナでできることを、工夫しなが
 ら活動したいと考えています。

健康委員会では、1年生の子たち
 に歯みがきの指導を始めました。
 コロナ以前のように、一緒に歯みが
 きをすることはできませんが、「3周



はみがきの順番や、前歯をみがくときに飛沫が飛ばないように

手でおおうことなど、顎模型を使って具体的に示しながら教えています。

教えてもらっている1年生の子たちも、委員会の子たちが示すお手本を見ながら、とても上手に歯みがきができています。

