

10月14日(水)の3・4時間目、学校医の齋藤歯科医院から歯科衛生士の大堀みどり先生がいらして、歯のみがき方を指導してくださいました。学校公開日でもあったため、おうちの方にも一緒にお話を聞いていただくことができました。当日の様子を、紹介したいと思います。

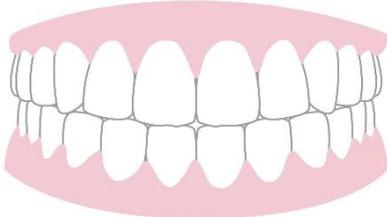
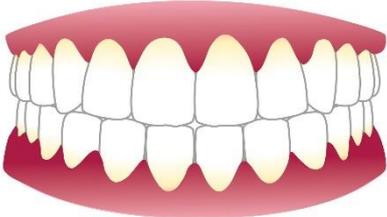


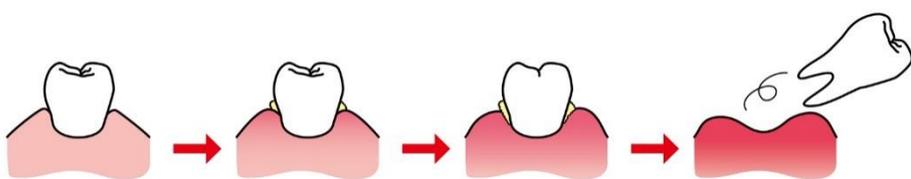
★歯ぐきも病気になる…

口の中の病気と言えば、最初に思い浮かぶのは「むし歯」だと思えますが、他にも注意してほしい病気があります。それは、歯ぐきの病気「歯肉炎」や「歯周病」です。実は歯を支えている「歯ぐき」も病気になるのです。

歯ぐきに少し炎症が起きている状態のことを「歯肉炎」といいます。

その状態を放ったままにしておくと、さらに炎症が進み、「歯周病」と言って、歯を支えている骨にまで影響が出てくる病気が起こってきます。それでも放ったらかしにしておくと、やがて歯を支える力がなくなり、歯が抜けてしまいます。永久歯は一度抜けてしまうと、2度と生えてくることはありません。大堀先生が、かなり進行した歯周病の写真を見せてくださいました。

元気な歯ぐき	歯肉炎、歯周病の歯ぐき
	
薄いピンク色で、歯ぐきの先がとんがっている。見た目も引き締まっている。	赤くはれ上がり、プヨプヨした状態。歯ブラシがあたると血が出る。



クラスは「ええええええ!!」「怖い」「やだ」と、大騒ぎです。クラス全員が、絶対にこうならないようにしようと考えたはずですが。

★歯周病を予防するために

歯ぐきを病気から守るためには、やはり歯みがきが大切です。歯みがきは、歯についている歯垢を落とすのはもちろんですが、歯ぐきのマッサージをして、歯ぐきを元気にする役割もあります。予防のためには毎日している歯みがきを丁寧に上手にしていくな必要があります。



そこで、上手に歯をみがくことができるかを見るために、歯に染め出し液を塗りつけて、歯垢がどれくらい残っているかを確認しました。みがき残しの歯垢が多く付着しているところは、濃い紫色にそまり、歯垢が少し付着している所は

薄い紫色に染まります。鏡を見ながら、どこが赤色に染まっているかを確認しました。

赤く染まった歯は、うがいをするだけでは落ちません。ただ力まかせにゴシゴシみがいたのでは、歯がすり減り、歯ぐきに傷がついてしまいます。どうしたら紫色が落ちるか、一人ひとりが工夫をして、考えながらみがきました。

《どこが一番汚れていたかな？》

- 歯と歯ぐきの間！
- 歯と歯の間！
- おく歯のみぞ！
- 生えたての、背の低い歯！

《どんな工夫をしたら、きれいにみがけましたか？》

○赤いところを20回以上みがいたら、歯がきれいになった。

○やさしく歯をみがいたら、きれいになった。

○かるく歯をみがいて、すきまもみがいたら、きれいになりました。  
○歯ブラシを小さく動かした。

○たてみがきをしたら、きれいになった。これからはやさしくみがくように気をつける。

○強くみがきすぎずに、パラパラという音でみがいた。

○いっしょうけんめい、ていねいにパラパラいうようにみがいた。

○きれいになるようにふわふわとみがいた。そめ出しえきでいろいろわかった。

○1かしょを20回くらいみがいた。



★仕上げみがきをお願いします！

それぞれ紫色に染まった歯垢を落とすために、それぞれが工夫してみがいてくれました。一見すると、歯垢が落ちてきれいになったように見えます。実際はどうでしょうか？ それを確かめるために、もう一度同じように染め出し液を塗りつけてみました。「ピカピカだよ」という人もいれば、「みがいたはずなのに、また染まってる！」と驚きの声もあがりました。

自分ではみがいてるつもりでも、みがき残しがあったり、十分にみがけていなかったりするということがわかりました。そこで、大堀先生がお勧めしてくださったのが「おうちの方による仕上げみがき」です。大堀先生は、娘さんが中学1年生になるまで仕上げみがきをされていたそうで、むし歯は1本もないそうです。時間がある時は、おうちの人に口の中を見てもらって、しっかりみがけているか確認してもらおうといいですね。



お時間のある時は、ぜひ仕上げみがきをお願いします。



## 《みがき方を<sup>おし</sup>教えていただいた感想<sup>かんそう</sup>やわかったこと》

○歯周炎にはぜったいになりたくないの、歯みがきをしっかりしたいです。

○歯肉炎にならないように、ていねいに「パラパラ」みがきをしました。最初はそめ出しして、きたなかったけれど、さいごやったら、きれいでした。

○とても歯のことが分かってよかった。歯のみがき方をおしえてくれたから、次からきをつけたいです。そして、そめ出しというのをはじめてやってみて、よくみがけていない所が分かりました。おべんとうがおわったあとは、いつもよりもっと歯みがきをしたいです。

○赤色にそめた時に、ひどくなくてよかったです。うまく歯みがきができてよかったです。

○最初、あまりみがけていなかったけれど、つ

ぎにやったときにきれいにできた。プラークがなくなるように20回ぐらいみがいたらとれるということが分かりました。

○そめ出しえきをした時、むらさき色できたなかったから、今日からはきれいにみがきたいです。

○今日は歯のおべんきょうで歯周炎・歯肉炎・プラークをおべんきょうしました。わたしはそんな言葉はきいた事がないので、おべんきょうになりました。学校を休まなくてよかったです。ありがとうございました。

○必ず1日3回歯をちゃんとみがこうと思いました。虫歯になるととてもいやだと思いました。

### ☆☆☆☆☆☆ きれいにみがけたよ ☆☆☆☆☆☆



きれいに  
みがけてる？



○大堀先生、ありがとうございました！  
これからも毎日の歯みがき、しっかりがんばります。

3年生より

※おうちの方へ：牛乳パックなどの事前準備にご協力いただきありがとうございました。小学校のHPにも当日の様子が紹介されていますのでご覧ください。

