

からだから 歯みがき号②

文教大学附属小学校 保健室

令和4年11月



は 歯みがきをしないと…

みなさんの歯には「プラーク（歯垢）」がついています。プラークとは、口の中に住みついている細菌が食物を分解して作り出したネバネバのことです。目には見えませんが、口の中にある細菌は約3,500億とも言われているそうです。

片柳先生の患者さんの歯から、プラーク（歯垢）を取って顕微鏡で見た映像を見せていただきました。動画の中には小さな細菌がウジョウジョと動き回っている姿が！ネズミのように動き回る細菌を見ると「ギャー！怖い！」と思わず目をおおうほどです。「今すぐに歯をみがきたい…。」、「毎日ちゃんと歯をみがかないと！」とさまざまな声が聞こえてきました。

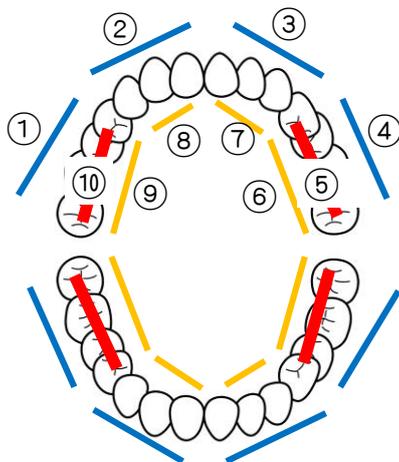


これからも長い期間、永久歯を使い続けるために

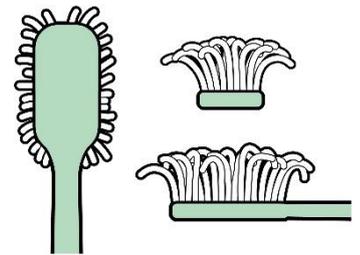
歯垢（プラーク）は、水に溶けにくく粘着性があるため歯の表面に付着し、うがいだけでは取り除くことができません。これを納豆のネバネバに例えて話をさせていただきました。手についた納豆のネバネバをきれいにするためには、水洗いだけでは取れません。指の間や手の裏側など、ゴシゴシみがくことで、きれいになっていきます。それと同じようにネバネバしたプラークも歯ブラシでいいいにみがかないと落ちないので。

歯をみがく時のポイントは、「みがく順番」と教えていただきました。どこからスタートしてもいいのですが、この10か所を「おとなりへおとなりへ」移動しながらみがいていくとみがきの残りがなくなります。80年以上、使い続ける永久歯、むし歯にならないように大切に守っていきたいですね。

また、毎日の歯みがきを楽しくするために、いろいろな歯みがき粉を使うこともお勧めしてくださいました。片柳先生もご自宅では数種類の歯みがき粉と、いろいろな歯ブラシを使いわけながら、毎日の歯みがきをされているそうです。コロナ以前は、片柳先生が10種類以上の歯みがき粉を持ってきてくださり、いろいろな味を試しながら、歯みがきをする「歯みがきbuffe」もしていました。コロナ禍ではなかなかできませんが、ぜひ自宅ではいくつかの歯みがき粉を準備して、楽しく歯みがきをしてください！

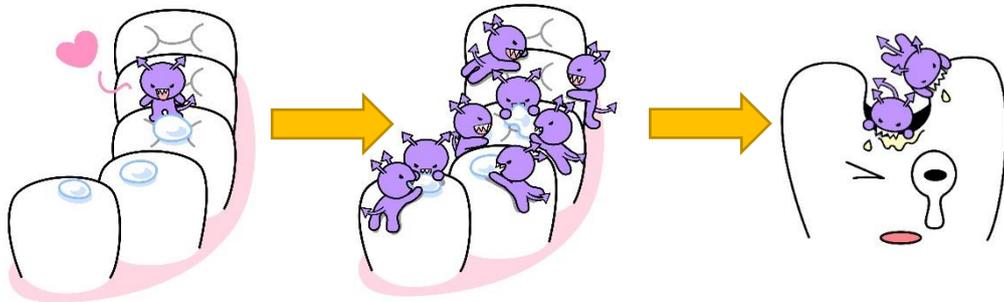


みなさんが使っている歯ブラシをよく見てください。
 右のイラストのような状態になっていませんか？ 歯ブラシを使
 ていくと、毛先がバサバサになってきます。こうなってしまうと、歯の
 汚れを落とすことができなくなりますので、1カ月程度を目安に、取り
 替えていくようにしてください。



キシリトールについて

むし歯菌（ミュータンス菌）は、食べ物に含まれる糖분을栄養にして増えていきます。その時、
 むし歯菌は「グルカン」というネバネバした物質をだし、むし歯菌の集合体を作られていきます。
 これが増えて、歯の表面の白い汚れとなるものが歯垢（プラーク）です。さらに、この細菌の集
 合体は酸を作り出し、プラークの中を酸性にします。するとプラークが接触している歯の表面が
 酸によってとがされてしまうのです。この現象を「脱灰」といい、この歯がとける状態が続くと、
 歯に穴があき「むし歯」になってしまいます。



100%のものを！

そこで注目されているのが「キシリトール」です。キシリトールは砂糖と同じ甘
 さを持っていますが、酸を作らせず、むし歯菌の活動を弱める働きをしてくれる
 のです。いろいろなところで、「キシリトール」の表記を目にすることがあるかと
 思いますが、100%のものを選ばないと効果を得ることができませんので、気を付
 けてください。



どうそうかい 同窓会について

片柳先生は「同窓会」についてもたくさんお話してくだ
 さいました。今年のバザーでは、同窓会の方々が図書コー
 ナーでじゃんけんをして、景品などを準備していただきました。
 そして、同級生の仲間たちとは、卒業して50年
 以上経つ今でも集まっているそうです。まだまだ先の話で
 すが、みなさんも同窓生として、卒業後も小学校に訪れ、
 仲間たちと集まることができるといいですね。



**片柳先生、お忙しい中ご来校いただき、貴重なお話を聞かせていただき、本当にあり
 がとうございました！**

《今日の片柳先生のお話を聞いて、今後の生活に行かせることは何ですか？

感想など、自由に書いてください

- これから三分間、歯みがきをしたいと思います。キシリトールもこれから使うようにします。歯の種類やむし歯について、よくわかりました。これからもむし歯にならないように気を付けます。



- キシリトールを食べると良いということがわかった。それと、ちょこちょこおやつを食べないということです。歯みがきの順番をきめたり、歯みがき粉は自分の好きな味で決めたりして、歯をみがきたいです。これからも歯みがきをていねいにして、今日ならったことを友達や家族に教えてあげたいです。

- ダラダラしながら食べると歯に良くないことが分かったので、よくかんで、テキパキ食べたり、歯をよくみがけばむし歯にならないので、これからも気を付けようと思います。歯をちゃんとみがかないと、むし歯や細菌が歯にくっつくので、これからはキシリトールのある歯みがき粉を使おうと思います。

- 前は歯みがき粉は、ふつうのだったけれど、これから歯みがき粉を選ぶときは、キシリトールのいっぱいはいった歯みがき粉をえらびたいです。歯が無かったら顔のりんかくも変わってしまうということなので、これからも歯を大切にきれいにみがいていきたいです。

- 歯をきれいに大切にすることや、顔の形をととのえることです。キシリトールはむし歯の予防にこうかがあると、はじめてしりました。こんどから、キシリトールが入っているガムをたくさん10分かみます。

- ぼくは今日、歯の大切さを知りました。他にも再石灰化や脱灰も知りました。歯みがき粉もいろいろな種類があることも知りました。ライオン、トラ、オオカミなどは犬歯、シカ、馬、牛などは臼歯と前歯があり、3つの種類の歯があることを知りました。

- 歯をみがく順番、えいきゅうしは大事にすること、歯みがき粉を歯ブラシに全部ぬって歯をみがくことです。歯はとっても大事だと思いました。

- 一口30回くらいかむ。歯がきたなくなって、ちっちゃい菌だらけにならないようにする。歯みがきをしっかりする。歯みがき粉をえらんで、歯みがきを楽しくしたいです。

- もっとかまないとばい菌がふえてしまうことを知って、とても勉強になったし、かむだけでいいことがたくさんあるというのも、とても勉強になりました。

- しせい正しく食事をし、その後はおやつを少なくし、キシリトールのものを食べて、夜は教わったように歯みがきをするという生活にしていきたいです。

