

# からだから 歯のお話②

文教大学附属小学校 保健室

令和3年10月



## ★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べ物（ぶんかい）を分解して作り出したネバネバのことで、目には見えませんが、口の中（くちなか）にいる細菌（さいきん）は約3,500億（やく3,500おく）とも言われている（い）そうです。

これはすべて細菌です。

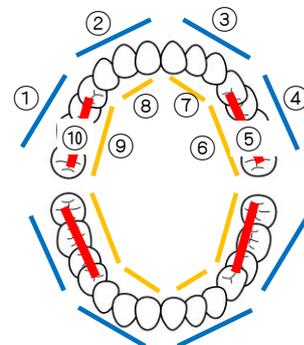
ギャー！  
動いてる！！

片柳先生（かたやなぎせんせい）の患者さん（かんじや）の歯から、プラーク（歯垢）（しこう）を取って顕微鏡（けんびきょう）で見た映像（みえいぞう）を見せていただくことができました。動画（どうが）の中には小さな細菌（さいきん）がウジョウジョと動き回（まわ）っている姿（すがた）が！ネズミ（ねずみ）のように動き回（まわ）る細菌（さいきん）を見ると「ギャー！怖い（こわい）」と思わず目（め）をおおうほどです。「今（いま）すぐに歯（は）をみがきたい…」、「毎日（まいにち）ちゃんと歯（は）をみがかないと！」とさまざまな声（こえ）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）（しこう）は、水（みず）に溶けにくく粘着性（ねんちゃくせい）があるため歯（は）の表面（ひょうめん）に付着（ふちゃく）し、うが（うが）いだけでは取り除（と）くことができません。例えば（たとえ）ネバネバ（ねばねば）の納豆（なっとう）が手（て）についたとき、水（みず）洗い（あらい）をただ（ただ）けでは落ち（お）ちません。ゴシゴシ（ごしごし）とみがかなければきれい（きれい）には取（と）れませんし、指（ゆび）の間（ま）や手（て）の裏側（うらがわ）など、ていねい（ていねい）に取（と）り除（と）かなければ、なかなか（なかなか）ネバネバ（ねばねば）はとれ（と）れません。それ（それ）と同じ（おな）ようにプラーク（は）もブラシ（らし）でていねい（ていねい）にみがかないと落ち（お）ちないのです。



片柳先生（かたやなぎせんせい）からは、「歯（は）をみがく時（とき）の順番（じゆんばん）がポイント（ポイント）」と教（おし）えていただきました。どこ（どこ）からスタート（スタート）してもいい（いい）のですが、この10（じゅう）か所（か所）を「おとなりへおとなりへ」（おとなりへおとなりへ）移動（いどう）しながら（ながら）みがいていくとみがき（みがき）の残（のこ）りがなくなります。80（はちじゅう）年以上（ねんいじょう）、使（つか）い続（つづ）ける永久歯（えいきゅうし）、むし歯（むし歯）にならない（ならない）ように大切（たいせつ）に守（まも）っていき（い）きたいです（す）ね。

## ★同窓会について

片柳先生（かたやなぎせんせい）は「同窓会（どうそうかい）」について（について）もたくさん（たくさん）お話（はなし）して（して）くださいました。みなさん（みなさん）が1年生（ねんせい）の時（とき）のバザー（ばざ）では、図書（としよ）コーナー（コーナー）でじゃんけん（じゃんけん）をして、景品（けいひん）や風船（ふうせん）を（を）くださった（くださった）のが「同窓会（どうそうかい）」の方（かたがた）々（々）です。そして、同級生（どうきゅうせい）の仲間（なかま）たち（たち）とは、卒業（そつぎょう）して50（ごじゅう）年（ねん）近く（た）経（た）つ今（いま）でも集（あつ）まっている（い）る（い）る）そうです。まだ（まだ）先（さき）の話（はなし）ですが、みなさん（みなさん）も同窓生（どうそうせい）として、卒業（そつぎょう）後（ご）も小（しょう）学（がく）校（こう）に訪（おとず）れ、仲間（なかま）たち（たち）と集（あつ）まる（ま）ることが（こと）でき（き）るといい（いい）です（す）ね。

## 《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》

●口の中にたくさん菌がいると聞いて、歯みがきをちゃんとやらないとなと思いました。いっぱいのおいそや写真を見せてくれて、お話もたくさんしてくれて、とても勉強になりました。ありがとうございました。

●歯の手入れの必要さがわかった。これからはを大事にして生活したいです。歯みがきをしたり、甘い物を食べ過ぎない、よくかむなど、歯を大事にする生活をしたいです。歯のことを教えてくれてありがとうございました。面白かったです。最後は、再生しないと聞いて、おどろきました。こわいと思ったので、気を付けたいです。楽しく学べたのでよかったです。

●しっかりと歯みがきをして、のこしやすい歯をしっかりとみがきたいです。あの「プラーク」



という菌をやっつけて、歯をピカピカにしたいと、私は思っています。ぜったいにむし歯になりたくありません！！あの「プラーク」という菌は、本当に気持ち悪かったです。まさにごじらですね。だからゴジラの曲だったのですね。しっかりと歯みがきをして、私の歯をかがやかせてみせます。

●毎日しっかりと歯みがきをしないと、悪玉菌が出て、大きくなるので、毎日歯みがきをしたいです。歯のことがいろいろわかったので、むし歯になったり、悪玉菌がでないように、できるだけがんばりたいです。

●前歯に、まだギザギザが残っているので、前歯をたくさん使おうと思います。たくさんのもんやむんやの菌を見て、たくさんみがこう

と思います。今日は1日ありがとうございました。



たくさん知ることができたので、それを生かそうと思います。

●キシリトールのガムやタブレットを、ごはんを食べた後に食べる。あまいのみもの、あまいおかしを食べても、いちおう、だえきでとけたのをなおせるけど、ずっと食べ続けているとなおせない。歯のことがいっぱいわかったから、むし歯にならないように、キシリトールを食べる。

●歯みがきするだけじゃなく、キシリトールなど、色々なことを知れてうれしかったです。夜ごはんを食べる時、サザエさんと飲み物がなかったのです。それは、だえきがあるから、飲み物がないのです。片柳先生の話を書いて、知ったことをそのままやると決めました。歯のことなど、教えてくれてありがとうございました。ものすごく勉強になりました。私もキシリトールをお母さんにかけてもらおうと思いました。いそがしいのに来てくれてありがとうございました。

●私はときどき、学校に歯ぶらしをわすれたりしますが、うじゃうじゃいるプラークを見て、ぜったいにわすれない！！！！と思いました。先生は、キシリトールを食べるといいよとおっしゃっていたので、「100%」キシリトールを食べようと思います。私は今、きょうせいそうちを付けているので、もっと歯をみがこうと思いました。付けているとむし歯になりやすいと聞いているからです。私はむし歯がないので、できないように気を付けます！