

歯を大切にしましょう



6月の健康目標は、“歯を大切にしよう”でした。昨年は、1年生の歯科講話や健康委員会による歯のクイズやブラッシング指導、歯の標語コンクールや作文などたくさんの取り組みがありました。今年は出来ませんでした。歯のポスターは、美術の授業で募集がありますのでぜひ応募をしてください。平成30年度、令和元年度東京都学校保健歯科推進校の取り組みを行い、歯ブラシを贈与されました。学年カラーの歯ブラシを1人1本配布します。歯みがきで歯を大切にしましょう！

歯みがきで新型コロナウイルスを予防しよう！

学校歯科医 清水先生からお話を聞きましたので内容をご紹介します。

感染症予防のために大事なことは、体を清潔にすることです。清潔な体の表面に病原菌は感染しにくいのです。手や体、髪を洗うことは心がけていてもお口の中を清潔にすることを忘れていませんか？ウイルスの感染は、鼻と口と目から起こります。新型コロナウイルスの感染予防は、インフルエンザと同じ予防方法を徹底することです。マスクの着用、手洗い、うがいに加えて適切な歯磨きや口腔ケアが重要であるという研究結果が出ています。

<感染する場所>

<清潔にする場所>



目・鼻・口



手



髪の毛



体



口の中

<予防対策>



洗顔



手洗い



洗髪



入浴



マスク



うがい



歯みがき

新型コロナウイルスと同じ様に発症するインフルエンザはどのように感染しているのでしょうか？

歯みがきをおろそかにしてしまうと虫歯や歯周病の原因となる細菌が繁殖をしてプラーク（歯垢）となります。このプラークの中には、気管支炎や肺炎などの発症や重症化に関わる細菌が含まれています。この細菌が出す毒素（酵素）があると、インフルエンザウイルスが気道の粘膜から細胞に侵入しやすくなります



お口の中が不潔な状態で放置しておくと、細菌が出す毒素が増え、インフルエンザなどの発症や重症化を招きやすくなります。

手洗い、うがいに加えて歯みがきも忘れないようにしましょう！（舌をみがくのも予防効果があります）

昨年度の歯科講話で学習した内容です。1年生は歯科講話が中止になってしまい、学習をすることができませんでした。保健だよりを読んで、聞きたいことなどあったらいつでも聞いてください。

よくかんで食べてみよう

食物をよくかむといっても、かむ回数は、食物の種類、硬い軟らかいなどの種類、だ液の出具合、歯の状態、年齢、仕事の種類などにより回数を決めることは出来ません。『唾液がよく混ざりドロドロになるまで』が目安。

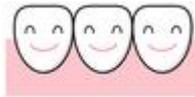
(1) 顎を使って食べる

口の周りの筋肉や、歯を支える骨、あごの発育を助けます。顎も使えば使うほど鍛えられます。

さらに、両側の歯でバランス良く噛むことで顎の位置が安定して姿勢がよくなり、肩こり、腰痛、膝の痛みなどが起きにくくなります。



(2) 歯ぐきを刺激する…歯周病の予防になる



(3) 唾液がよく出る…噛めば噛むほど唾液が出ます。



(4) 食べ物の消化・吸収を助ける



(5) 脳の発達を刺激する…噛む刺激が頭脳に伝わり、脳細胞を刺激します。また、顎の周りの筋肉が動くことによって、脳に新鮮な血液が送られます。(ポンピング作用) その結果頭の回転がよくなる。

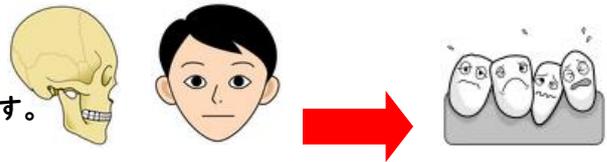


(6) かみかみ食材の例 (一口30回が目安です)

魚介類	海藻類	根菜類	葉物野菜	果物	いも、豆類	乾物	ナッツ	せんべい

(7) 柔らかいものばかり食べていて困るところ

顎が発達しにくいと、永久歯が生える場所が少なく狭い場所に永久歯が押し合いながら生えることになります。そのため、ゆがんだり横に向かって生えたりしてしまい歯並びが悪くなってしまいます。

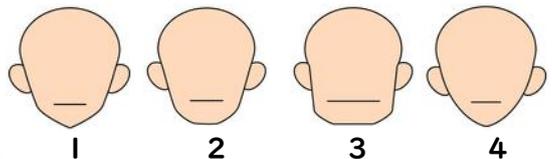


狭い…

(8) クイズ：下図の1～4の顔を時代が古い順に並べましょう



<弥生時代の食事イメージ>



ヒント！古い順に、弥生時代、鎌倉時代、昭和初期、現代です。

(「咀嚼とメカノサイロロジー」 齊藤滋『咀嚼システム入門』風人社)