



健康維持のためにも歯磨きを

校長 細川 靖雄

体に良い菌と悪い菌がある、ということを知ると腸の中のことを思い出される方も多いことですが、口の中にも腸と同様に多くの細菌がいて、それらが体に影響を与えているとのこと。

大人の口の中には、数百種類の菌が生息していると言われていて、歯をよく磨く人でもそれらの菌が繁殖して数千億個の菌が住み着いているそうです。それに対して、あまり歯を磨かない人のそれは、歯をよく磨く人の2〜3倍の菌が住み着いているとのこと。

体の免疫力が低下してしまうと、口の中の良い菌と悪い菌のバランスが崩れて、虫歯や歯周病を引き起こすリスクが高まるとともに、歯肉炎や口臭が強くなったりすることにつながってしまうようです。口の中の環境を良くするためには、悪い菌を減らし、良い菌を多くする環境を整えることが大切となります。

そのためには、口の中を清潔に保つことが大事です。つまり、口の中の悪い菌が増えないようにすることです。悪い菌が増えるもととなる歯と歯の間に挟まった食べかすを取り除くこと、歯磨きをしっかりとやるのが、悪い菌の繁殖を抑えていくことにつながっていきます。

歯磨きのタイミングとしては、朝食前の歯磨きと就寝前の歯磨きが虫歯の予防に効果的であると言われています。朝食前の歯磨きの利点としては、就寝中にたまった悪い菌を体の中に入れることを防ぎ、就寝前の歯磨きのそれは、口の中の食べかすをきれいにするので、就寝中の悪い菌が増えるのを防ぎます。

学校では、給食後に歯磨きタイムとして、口の中の食べかすをきれいにする時間を設けています。その際、歯磨き粉を使わずに歯ブラシで軽めに磨かせることをしています。また、食後すぐに歯磨きをしないことで歯へのダメージを減らす配慮をしています。さらに、食事をした後には、口の中を清潔にする習慣付けや意識付けを図っております。

6月4日は、虫歯予防デーです。この日、ご家庭におかれましては、お子さんの歯磨きの状況をチェックする日としてはいかがでしょうか。

- ・歯ブラシは摩耗していないか。
- ・歯ブラシの握り方に違和感はないか。
- ・歯磨きの方法としての縦磨きや横磨きができているか。
- ・磨き残しはないか。
- ・歯と歯の間に歯垢がないか。
- ・歯磨き粉の量は適量か。 等々

年度当初に行う健康診断の一環として、学校医に歯の状況を健診していただいております。その結果、受診のお知らせを受け取られた場合には、早めの受診をお願いいたします。