

6月「健康安全の日」

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。

6月4日は何の日か知っていますか？「6」を「む」と読んで、「4」を「し」と読んで、「むし歯ゼロの日」となっています。むし歯ゼロの日から6月10日までを「歯と口の健康週間」と呼んでいます。今日はむし歯についてお話します。

まずは、むし歯になるとはどういうことか知っていますか？実は、むし歯のある人の口の中には、虫歯菌が住んでいます。絵本などで見るむし歯菌はこんな姿をしていますが、本当はこんな見た目ではありません。本当の虫歯菌は、目に見えないくらい小さく、顕微鏡でみるとこんな形をしています。名前はミュータンス菌といいます。このむし歯菌は、食べ物のカスを餌にして、「酸」というものを出します。このむし歯菌が出す「酸」によって、歯が溶けてしまうことを虫歯といいます。

では、むし歯きんの巣はどこにあるのでしょうか。答えは「歯についているネバネバ」です。みんなも歯をさわったときに、白いネバネバが指についたことはありませんか？それがむし歯菌の巣です。難しい言葉でいうと「歯垢」、英語で言うとプラークといいます。

先週の金曜日に学校で、ピンク色の薬のようなものを配りました。2年生から6年生は毎年やっているのを知っていると思います。すでに家でやってみた人もいるかもしれません。まだやっていない人は、今からやり方を説明するので、家でやってみてください。

まず、ピンク色の薬を、口の中でよくかみ砕き、1分間口の中に広がるようにします。その後、水で1回ぶくぶくうがいをしたら、鏡を見てみましょう。歯が赤く染まっている部分があると思います。赤く染まったところが、歯垢、つまり虫歯菌の巣があるところです。最後に、自分の歯を鏡を見て、赤くなっているところを、歯みがきチェックカードに赤く塗りましょう。

今の説明でやり方がよく分からなかった人は、チェックカードの裏側に説明が書いてあるので、家の人とよく読んでやってみてください。

では、まとめです。むし歯にならないためには、どうしたらいいでしょう？もう分かりますね。歯をしっかりと磨くこと。特に、むし歯菌の巣であるネバネバをしっかりと歯ブラシで落とすことが大切です。歯の実験で赤く染まったところが、みがき残しやすい部分です。そこを意識して磨きましょう。また、むし歯菌は、食べ物のカスを餌にして、酸を作ります。食べた後はしっかりと歯を磨くことが大切です。1日3回歯をみがきましょう。歯みがきチェックカードに、色を塗るページがあります。6月4日～6月10日の歯と口の健康週間で、朝昼夜とみがけたところは色をぬりましょう。

6月はさわやかさん調べで、歯ブラシを持っているか、給食の後に歯をみがいたかを調べます。全部の色が塗れるように頑張りましょう。

この後は、給食後の歯みがきについて、感染症予防のための注意点があるので、担任の先生からお話をしてもらってください。先生からお話を聞いたら、健康10か条チェックカードをやってください。

これで健康安全の日の放送を終わります。