

歯と口の衛生週間

2017. 6. 5

6年生に、スポーツテストのことについてインタビューしました。

昨日テレビを見ていたら、6月4日から「歯と口の健康週間」が始まりますと言っていました。みなさんは、歯が何本あるか知っていますか。歯には前歯と糸切り歯と奥歯があって、子供の歯は、前歯が8本、糸切り歯が4本、奥歯が8本の全部で20本です。今、ちょうど子供の歯から大人の歯に生え変わる途中で、歯が抜けているよという人もいます。人の子供の頃に大人の歯に生え変わり、その後はもう新しい歯は生えてきません。大人の歯は、子供の歯よりも、8本～12本多いです。増えるのは全部奥歯です。

では、歯が何回も生え変わる動物っているのでしょうか。ゾウは、一生のうちに、奥歯が生えては抜けることを6回繰り返すそうです。サメはもっとすごくて、獲物をとる時にすぐに抜けてしまって、抜けると次々に生えてきます。予備の歯が抜けるのを待っていて、抜けるとすぐに出てくるのだそうです。便利です。10年間で2万4千本の歯が生え変わったサメもいるそうです。反対に1回も歯が生え変わらずに伸び続ける動物もいますし、鳥にはもともと歯がありません。カエルも上にしか歯がありません。歯って生き物によって様々ですね。それは、その生き物が何を食べているのかによるのかもしれない。生活の仕方にも関係があるのかもしれない。

とにかく、人間の歯は1回生え変わったらもう生え変わらないので、私たちは歯を大事にしないはいけません。なぜかという虫歯になって食べ物が噛めなくなったら、病気になってしまうからです。それに、しっかりと食べ物を噛むと、脳が活発に動くようになって集中力も高くなります。噛まないで頭からの信号が体全体に伝わらなくて、いろいろなことが面倒になってしまったりすることもあるそうです。歯は体にも頭にも大事ですから、虫歯ができないように、歯のブラッシングをしっかりとしましょう。

私が、時々虫歯がないかチェックをしてもらいに行く歯医者さんでは、チェックの後で歯の汚れを落としてくれます。15分間くらいかかります。「家で毎日15分ブラッシングするのはたいへんでしょうけれど、できるだけ長くブラッシングしてください。歯ブラシは、鉛筆を持つように軽く持って、歯にあてて軽くこすってください。歯と歯との間、歯と歯茎の境目、歯にはデコボコがありますがそのへこんでいるところとかに、菌や汚れがたまってしまいます。テレビを見ながらでもいいし、歯ブラシには何もつけなくていいのでがんばってください。」といつも言っています。「歯と歯の間の汚れはとれにくいので、最後にデンタルフロスをするのがおすすめです。」ということも言われました。ブラッシングをすると、口の中がさっぱりして歯がツルツルしてくるので、みなさんも学校での歯磨きを頑張りましょう。

最後に、歯の絵本の紹介です。「わにさんどきっ はいしゃさんどきっ」という本です。

虫歯になってしまったワニさんが、仕方なく歯医者さんへ向かいます。「ゆっくりあそんでいたいけど、いかにくちやいけないね」機械をいじって遊んでいた歯医者さんも、患者が来たことに気付くと、しぶしぶ言いました。「ゆっくりあそんでいたいけど、いかにくちやいけないね」歯医者さんの姿を見たワニさんは「どきっ」。患者がワニさんだと知った歯医者さんも「どきっ」。お互いに「こわいなあ…」と思いながら治療が始まります。治療を終え、どちらも「ほっ」。初めて表情が緩みます。治療後は、礼儀正しく「たいへんしつれいしました、いずれまた」とあいさつをしてお別れ。でも本音は、互いに二度と会いたくない様子です。その気持ちがワニさんの最後のせりふに表れています。ぜひ、読んでみてください。

今日はスポーツテストもあります。2年生から6年生までの人は、去年のスポーツテストの結果を思い出して参考にし、今年頑張ることを決めて取り組んでください。