



はみがきマン通信

発行
内牧小学校
歯・口の健康づくり推進委員会
令和元年(2019)
11月18日(月)第3号

11月8日は「いい歯の日」といわれて、全国で歯と口の健康づくりに関するイベントが各地で開催されています。内牧小学校では、「歯と口の健康集会」を開きました。集会では、ほけん委員会の児童が、「はみがき美歯太郎」という劇を通して、歯の大切さをみんなに伝えました。

「はみがき美歯太郎」は、自分の歯を20本持つ80才の美歯太郎が歯を大切にしてきたわけを語るといお話です。写真絵本にして、保健室前に掲示していますので、是非ご覧ください。



歯・口の健康づくりのおはなし③

(10/5 PTA 研修会より)



むし歯の原因は4つあるよ。

- ① 歯質 ② ばい菌
- ③ 糖分 ④ 時間



「歯」があって、そこに甘い「糖分」があって、「むし歯菌」がいて、歯がとけるだけの「時間」があるとむし歯ができます。上の図は「カイスの輪」といいます。カイスさんという人が考えた、むし歯の原因をわかりやすく説明するための図です。

歯質のはなし・・・フッ素洗口(ぶくぶくうがい)

歯の質が弱いとむし歯になりやすくなります。そこで、歯の質を強くして、むし歯を予防する方法として行われているのがフッ素洗口(ぶくぶくうがい)です。日本でフッ素洗口が始まったのは1970年(昭和45年)。新潟県で始まりました。新潟県は、全国的に見て、むし歯が少ない県です。佐賀県は熊本県よりむし歯のある人が多かったのですが、フッ素洗口を始めてから、全国でも5番内に入るくらいむし歯のある人が少ない県になりました。