

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2年(2020年)
2月10日(月)第10号



歯ブラシチェック週間(2/10～2/14)

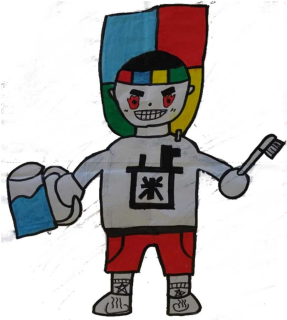


今週は、歯ブラシチェック週間です。毛先の開いた歯ブラシでは、歯みがきが十分できません。そこで、月に1回、歯ブラシチェック週間を設け、歯ブラシの毛先の状態や汚れ具合をチェックして、歯ブラシを交換することにしました。歯ブラシの毛先を意識して歯をみがき、毛先が開いたり、汚れてきたら自分で歯ブラシを交換するという習慣を子どもたちに、身につけて欲しいと思います。

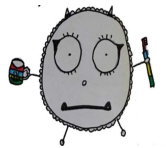


歯・口の健康づくりのおはなし⑩

(10/5 PTA 研修会より)



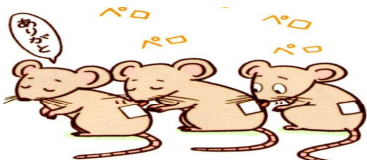
だ液(つば)のはなし



つばって、口の中で大切なはたらきをしてるんだね。食べる時はよくかんでたくさん出したほうがいいね。

昔から、だ液の多いお年寄りは長生きする、よだれの多い赤ちゃんは健康に育つといわれています。また、口の中の傷は非常に治りやすいといわれます。ある実験で、ネズミの背中に1センチ四方の傷をつけ2日後に傷の治り具合を見ると、1匹でいたネズミは20%しか治っていませんでした。ところが、何匹かいっしょ

にしておくと、75%傷が治っていたのです。だ液には抗菌作用があり、他のねずみが傷口をなめて、傷を治したのです。だ液は口の中で非常に重要な役目を果たしているのです。



だ液の7つのはたらき



- ① 消化作用(食べ物を消化する)
- ② 保護作用(口の中に傷ができないように守る)
- ③ 洗浄作用(口の中を洗い流す)
- ④ 殺菌・抗菌作用(細菌がはいってくるのを防ぐ)
- ⑤ 緩衝作用(口の中の酸を中和する)
- ⑥ 再石灰化作用(溶けた歯をもとにもどす)
- ⑦ 排出作用(異物を外に出す)