

## 6月10日 「歯を大切にしよう ―歯とだ液との関係―」

先週、6年生が2泊3日の日光移動教室に行ってきました。6年生はこの移動教室で3つのテーマ、「①楽しく、②きりかえ、③自立」を設定して最高学年としての頂点を目指して取り組んでいました。友達同士、声をかけ合い、それぞれの係の責任を果たし、笑顔もあふれ、見事に目標を達成できました。さすが桜野小学校の6年生です。これからも最高学年としての活躍を期待しています。移動教室の様子は、桜野小学校のホームページにも載せていますので、移動教室の様子、そして6年生の活躍をぜひ見てください。

さて、みなさんは、6月4日は何の日か知っていますか。6の「む」、4の「し」という語呂合わせから、「虫歯予防デー」になっています。ちょうど、先週、先々週と歯科検診がありましたね。歯医者さんに学校に来ていただき、皆さんの歯の様子を見ていただきました。そのとき、歯医者さんから教えていただいたことがありますので紹介します。

第一に、はみがきのことです。虫歯の原因となる「食べ残し」が歯の根元や歯と歯のすき間についている人が多かったそうです。はみがきの習慣、そして歯磨きの仕方が大切で、すみずみまで磨いていきましょうとおっしゃっていました。

第二に、虫歯とだ液との関係です。「だ液」とは「つば」のことです。だ液には、食べ物を分解し、口の中をきれいにする働きがあることを知っていましたか。そして、だ液がよく出ている人は虫歯が少ないことも調査で分かっています。では、どうすればだ液がよく出るようになるのでしょうか。

まず、よく噛むことが大切だそうです。よく噛むことによってだ液がたくさん出て、食べ物かすが残らないそうです。これからもよく噛むことを心がけましょう。

そして、口の中を乾燥させないようにすることも大切だそうです。歯医者さんが話されていたことですが、子供たちが時々、口をぽかんと空いて、長時間、口が開けっぱなしになっている場面を見るそうです。口を開けたままにしておくと、口の中が乾燥してだ液が乾いてしまうそうです。また、マスクを長時間ずっとしていても、口の中が乾いてしまうそうです。口の中が乾かないように気を付け、だ液によって口の中が潤うようにしておくことが虫歯を防ぐ秘訣だそうです。これからも、虫歯にならないように、はみがきの習慣、歯みがきの仕方、口の中を乾燥させないなど、気を付けていきましょう。