



暑さも少しずつやわらぎ、秋の気配が感じられるようになりました。夏休み明けに、保健室で発育測定をしましたが、子どもたちがとても成長していることを感じました。これから、実りの秋を迎えます。一人ひとりの実りを大切に見守っていきたいものです。



「8020歯の健康教室」が開催されました

9月5日（木）、さいたま市の歯科衛生士さんによる歯みがき教室（1～3年生）、その後、本校歯科校医による講演（学校保健委員会を兼ねる）の2部形式で開催されました。2部では、保護者の方々や全教職員が参加のもと、学校から、定期健康診断結果、新体力テストについての報告があり、その後講演をお聞きしました。

<講演 「よく噛むこと」 本校学校歯科医 早川 幸弘 先生>

1 むし歯の早期治療の必要性

- 乳歯のむし歯を放っておくと、その下に生えている永久歯のエナメル質が溶かされてしまう。むしばは、入り口が小さくみえてもその奥は大きなむしばになっている。
- 早期治療すると、歯のエナメル質や象牙質をきれいに、また神経を残すことができる。歯が欠けてから受診したのでは遅い。
- むし歯の早期発見・早期治療が、一生自分の歯で食べられるということにつながる。



2 噛むこと

- 歯根膜という膜が、歯と骨の接着剤の役目をしている。しっかり噛むと、歯根膜に刺激が伝わり、その刺激が脳に伝わる。そのため、脳の働きがよくなる。
- よく噛むと、食べ物が細かくくだかれるため、胃への負担が少なくなり、胃の病気にもなりにくくなる。
- お年寄りも、義歯であってもよく噛むことで、認知症の予防になる。
- よくしゃべることも、咬筋が鍛えられ、脳への刺激になる。
よく噛んで食べ、よくしゃべることは、脳へよい影響を与える。



3 8020運動

- 80才になっても20本の自分の歯を残せるようにすることが、体力や知力により影響を与え、健康に過ごすことができる。
- 80才で20本の永久歯が残っている人の割合
平成27年度 50%、平成28年度 51%と上昇している。



4 大切な6才大臼歯

- 咀嚼能力に関する研究では、7番目まで永久歯がある人と、6番目までしかない人と比較したところ、咀嚼能力に差はみられなかった。
- 歯の矯正でも、6番の歯がちゃんと噛めているかが大切。6番目が噛む基準の歯となる。矯正で、6番の歯を動かすことはとても大変なこと。その歯をむし歯にさせない・長持ちさせることが大切である。
- 早い年齢の時期に矯正すると、あごの発達と歯並びの関係がよくなる。

5 まとめ

- 健康のために、歯をむし歯にさせないこと・半年に1回は歯科医院を受診することが大切。
- 歯の健康は、全身の健康につながる。糖尿病など、歯肉炎の細菌が体中を回り、全身の病気にかかってしまうこともある。

※早川先生からは、「人としての生き方」についても、貴重なご示唆をいただきました。