

6月28日 児童集会(保健委員会担当)でのお話

みなさんは8020運動って知っていますか？  
お昼の放送でも流れる、「80歳で20本～」って言う歌でもお馴染みですね。

大人の歯は28本、親知らずという、人によって  
出てきたり出てこなかったりする奥歯を含めると32本あります。

なのになぜ「20本残す」、なのでしょう。  
不思議ですね。

それは歯が折れたり、抜けたりして、使えなくなってしまうことが多いということです。

20本残そうと歌まで作って  
みなさんにお知らせしているくらいですから、  
20本残すことがそんなに簡単でないことが分かります。

ではどうしたら歯をたくさん残せるかというと、実はそれは簡単です。

虫歯にしないようにすること  
虫歯になったらすぐに治療することです

虫歯にならないためには、  
歯磨きを頑張り、  
ドラドラ甘いものを食べるのをやめ、  
フッ素で歯を強くするこの3つが大事です

それでも虫歯になってしまうことがあって  
そうしたらすぐに歯医者さんに行って治療してもらうことです。

また、虫歯がなくても定期的に歯医者さんに行って  
歯垢や歯石と言って、  
虫歯菌が大好きな歯と歯茎の境目に溜まっているカスや  
カスが固まって石みたいになったものを取ってもらうのも効果的です。

みなさんはちょうど子供の歯が抜けて  
大人の歯が出てきている時期ですね。  
その時の歯は、  
生まれたてのほやほやでとても弱くて、  
すぐに虫歯菌にやられてしまいます。

だから特に丁寧に磨いたりしないとなりません。  
磨き残しには十分気をつけてください。

さらに口の中の病気は万病の元、  
たくさんの病気の原因とも言われていて、  
他の病気を引き起こす恐れがあります。  
でも口の中の病気もしっかりとした歯磨きで  
防ぐことができますので、  
そのこともよく覚えておいて  
日々の歯磨きを頑張ってください。

校長先生のお話は終わりです。