自分の歯を大切にできていますか？

思い当たることはないかな？

- ☐ 間食をよくする
- ☐ 甘いものが大好き
- ☐ あまり噛まずに飲みこんでいる
- ☐ 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- ☐ 歯みがきは１分くらいですぐ終わらせる
- ☐ 歯医者さんにしばらく行っていない

たくさんチェックがついた人は…

むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来**自分の歯を残せなくなる**かも…。

80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？　20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数

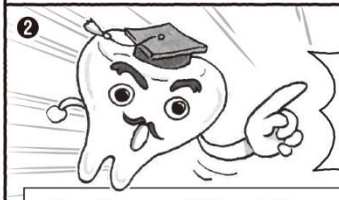
歯は鉄より硬いって本当？

❶ 本当だよ。歯の表面をおおっている**エナメル質**は、鉄よりも硬いんだ！

物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

❷



でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、酸！

口の中にいる細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、**エナメル質**が溶かされてしまうんだ

❸ やっぱり、歯みがきが大切だね

いつまでも
自分の歯でかむ
しあわせを

令和二年度
歯と口の啓発標語太田小代表
六年　相京　陽向君　の標語です

～いい歯の日に寄せて～

数日前、娘から、歯の奥が痛むので歯医者さんに行ってくる・・という連絡が来ました。診てもらったら、原因は親不知とのことでした。親不知が生える歳になったのか・・と思うと同時に、娘の歯が初めて抜けた時のことを思い出しました。初めて歯が抜けた日、娘はとてもきれいな状態で抜けた歯を「きれいだなぁ・・」と眺めたり、みんなに見せびらかして、喜んでいました。翌朝、「歯みがきしてね！」と声をかけると、娘はなんと抜けた歯をみがいていたのです（笑）「次に抜ける歯もまた、きれいに抜けてくるように、生えてる歯もちゃんとみがこうね！」と言うとそれから毎日娘はしっかり歯をみがいて、むし歯を作らずに成長することができました。良いきっかけがあって、娘はよい習慣が身に付いたのでよかったなあと今でも思います。太田小の子も歯の状態の良い子が多いので、きっとよい歯みがき習慣がついているのだと思います。11月は各学級で歯の指導を行う予定です。また、12月には校医さんによる2回目の検診と衛生士さんの歯みがき指導もあります。これらのことが、さらによいきっかけになって、太田小の子の歯の健康アップにつながるといいなぁと思います。