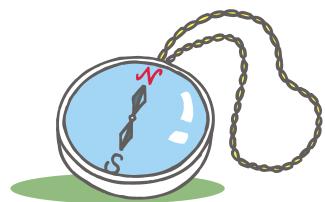


羅針盤



第 8 号

令和7年6月2日（月）

◆ 虫歯予防3つのポイント

明後日の6月4日は、「虫歯予防デー」です。「む(6)とし(4)」の語呂合わせにちなんで、毎年6月4日を「虫歯予防デー」とし、6月4日から10日までの1週間を「歯と口の健康週間」としています。虫歯予防の基本は何といっても「歯磨き」であることは誰にとっても当然のことです。虫歯の直接の原因は、酸を産み出している歯垢（しこう）にあるそうです。歯垢を取り除くための「歯磨きをすること」が最大の予防法となるわけです。1日に3回、食後3分以内に、1回に3分間は磨く。毎食後の3回は歯磨きの習慣化には必要なことでしょう。食後3分以内は、なかなか難しいことかもしれません、毎食後の歯磨きの意識づけには大事なことかもしれません。そして、少なくとも3分間は磨くことが歯磨きの習慣としては大事なことの一つであると言われています。ただし、時間と回数さえクリアできていれば大丈夫かといえば、そうとも限りません。雑に歯を磨いて、少しも歯垢が取れていないのであれば、虫歯予防の効果はないに等しいでしょう。正しい方法で、確実に歯を磨いてこそ歯磨きの効果があがります。虫歯はエナメル質が侵される段階から始まりますが、エナメル質の構造を安定させて強い歯質をつくるためには、フッ素入りの歯磨き剤を使うことが効果的なようです。人生100年時代と言われている現在の日本では、日常的に介護などを必要とすることなく、自立した生活を送ることができる「健康寿命」という言葉が注目されています。この「健康寿命」は、口腔機能と大きく関係しているそうです。口腔機能とは、食べること、つまりは、口を使って噛んだり、飲み込んだりすることや、話すことや、呼吸すること、そして、笑うことなどの表情をつくることを指す日常生活においてとても重要な役割を果たしている機能のことです。この口腔機能が低下してしまうと、自分の好きな食べ物や今まで普通に食べることができていたものが食べられなくなってしまうことが考えられます。そのことが原因となって、栄養のバランスが崩れてしまったり、食事の質が悪くなってしまうことで免疫や代謝の低下を引き起こしてしまい、病気にかかりやすくなってしまいます。人生100年時代を、豊かに、健康に、そして、自分らしく過ごしていくためには、誰もが、美味しいものをたくさん食べて、楽しくお喋りをして、趣味やスポーツなど、いろいろなことを楽しみながら不自由なことなく生活できることを望んでいるはずです。そのための鍵となっているのが、「歯と口の健康」を保つことではないでしょうか。「虫歯予防デー」や「歯と口の健康週間」を一つのきっかけとして、正しい歯磨きができているのか、あるいは、規則正しい食生活を過ごすことができているのかといったことを振り返る機会としてもらえばと思います。日頃の歯磨きなどの口腔ケアを見直す

ことが、歯の健康寿命を延ばすことにも繋がっているはずです。また、歯を磨くことと同じくらいに、「よく噛むこと」も大切なことです。学校では、給食の時間も虫歯予防について実践的に学ぶ絶好の機会であるはずです。学校給食の献立は、カルシウムをたくさん含んだ食材や、咀嚼力を高めるための食材などが日常的に取り入れられています。毎日の歯磨きの習慣をしっかりと継続しながら、生徒の皆さんには有意義で充実した学校生活を過ごしてもらいたいと思います。

