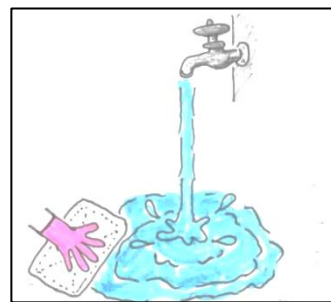


歯を大切にしよう

先日、第2回の学校保健委員会を約20名の保護者の参加者を交えて行いました。学校保健委員会は学校における健康の問題を学校と家庭、地域で研究協議し、健康を推進する組織です。今回は本校の学校医であります歯科医の鈴木智史先生と薬剤師の中谷絹子先生にお越しいただきました。歯科医の鈴木先生には「虫歯に関する迷信と真実」という内容でご講演をしていただきました。鈴木先生ですが、アリオの近くの上尾ハピネス歯科・こども歯科の医院長をされております。スウェーデンで予防歯科医療を勉強されたということで、今回はむし歯予防についての話を中心にさせていただきました。なかなか興味ある内容でしたので一部を紹介いたします。

鈴木先生は、むし歯の治療をこんな絵を使って説明されました。水道の蛇口から床に水がこぼれています。それを拭き取っている絵ですが、いくら拭き取っても蛇口の水を止めなければ、水は拭き取れませんね。むし歯も同じで、歯を削って直しても根本を改善しなければ何度でもむし歯が進行してしまうとのこと。むし歯の原因のプラークをしっかりと落とさなければなりません。そのために歯を良く磨くのが一番効果的だそうです。「あたりまえのことを続ける」ということですね。これは歯の予防だけでなく他にも言えますね。



1日に2回歯を磨くのが良いそうです。1日1回と2回を比べるとやはり2回磨く方が効果が高いそうです。しかし、2回と3回を比べるとあまり変わらないそうです。他にもいろいろ話していただきましたが、一番簡単で重要なことを書きました。予防をしっかりと、80歳になっても自分の歯でものが食べられる健康な歯を保っていきたいですね。

8020運動

8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。「80」は、提唱当時の日本人の平均寿命（平成元年簡易生命表）が男性75.9歳・女性81.8歳でしたので、男女合わせた平均寿命に相当します。一方「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の数を意味します。今までに行われた歯の本数と食品を噛む（咀嚼）能力に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。（厚生労働省HPから一部抜粋）