



ほほえみ

2019年3月号

416号

授業は楽しい

今年も年に一度の小学校の授業の日がやって来た。校医をしている楠小学校の5年生にタバコの害を教える。もう既に吸っている生徒もいることを担任の先生から聞いている。もし正しい知識があれば興味本位でタバコを吸う事が無かつただろう。今日の授業を聴けば吸っている子どもは必ず止める決心をするだろう。一度吸えば中毒になり止める事が出来なくなる。命を脅かすガンの最大の原因がタバコなのだ。たった45分のこの授業が子ども達の健康で幸せな未来への道しるべとなる、そう思うとやり甲斐と喜びを感じる。

もし歯科医になっていなかったら間違いなく父に憧れて小学校の先生になっていただろう。そんな夢のような授業を終えて学校をあとにした。子どもたちの感想文が楽しみだ。

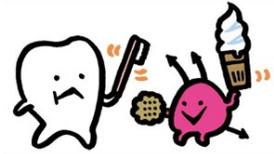


院長 西村 吉行



お家での虫歯予防

おうちでの虫歯予防というと何が思い浮かびますか？
「甘いものを食べない」「歯磨きをする」でしょうか？



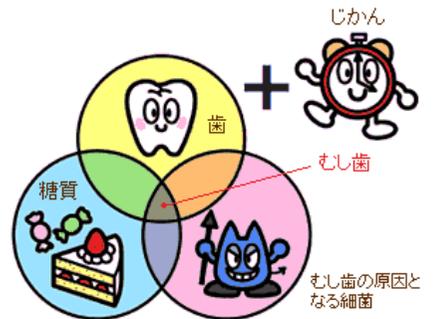
・なぜ虫歯になるの??・

お口の中の歯垢には虫歯菌がいます。4歳頃までに周りの大人から感染し、定着します。虫歯菌は食べたものから〈糖〉を取り込み〈酸〉を作り、歯を溶かします。溶けた歯はしばらくすると唾液の力で元に戻りますが、唾液の力が間に合わないと歯が溶け続け穴が開いてしまいます。



・砂糖を食べると虫歯になる?・

虫歯＝砂糖が原因と思っていませんか？
確かに砂糖は虫歯菌が取り込み酸を作る代表です。
しかしほかにも虫歯菌が取り込む糖はたくさんあります。



〔低糖質ダイエット〕という言葉聞いたことがあ
る方も多いと思います。実際行っている方も多いよ
うです。お米や麺類、芋類などの炭水化物や果物な
どの糖を控えてダイエットするというものですが、この糖ももちろん虫歯の原因
です。

「甘いもの苦手だから」「間食はほとんどしないから」という方でも、のど飴
やタブレットをよく食べる、飲み物をよく飲むなどしていませんか？残念なが
らシュガーレス・糖類ゼロも100gあたり0.5gまでなら表示してもよい
とされています。

ここで問題になるのが飲食回数です。普通に飲食をして
いると、必ずお口の中では虫歯菌が酸を出し、歯は溶か
されています。唾液の力でもどすのに少なくとも1時間
以上かかるといわれています。ちょこちょこ何かを食べて
いる、常にドリンクを手作業しているという方は要注意です。



・ 歯磨きしないと虫歯になる？ ・

ハブラシでの歯磨きと思っている方はいませんか？もちろんハブラシも必要です。ただしハブラシだけの歯磨きでは60%くらいしか磨けていません。

・ おうちでできる虫歯予防は？ ・

溶けてしまった歯がもどる時間を作る

食事は体の健康のためには大切です。炭水化物、果物も糖以外の栄養もあり、必要なものです。小さなお子様には栄養摂取のために間食も大切なものになります。

だらだらと食べることはやめ、間食は時間を区切りましょう。水分摂取はお茶など糖分の入っていないものにして、甘いものは間食の時に一緒に飲むようにしましょう。



糸ようじや歯間ブラシを使う

歯と歯の間からの虫歯は気づきにくく、痛みやしみなど症状が出てからの治療になることが多いです。

糸ようじの使用はよごれをとることだけでなく、虫歯の早期発見にもつながります。一日一回でも使いましょう。

フッ素を使う

フッ素は溶けてしまった歯を戻すことを促進するとともに、歯を強くする作用があります。市販のはみがき粉のほとんどに配合されていますが、はみがき粉の使用だけではお口の中に残るフッ素が少なく予防効果は低いです。フッ素製剤をつかうことで虫歯予防効果は高まります。





楠小学校 喫煙防止教育感想文をご紹介します。

楠小学校の5年生を対象に喫煙防止指導を院長が行いました。講演を聴いて感想文を書いてきてくれたので一部ですが紹介させていただきます。

今日はありがとうございました。私が知らなかったことがたくさんあっておどろきました。肺の映像を見せてもらったり歯の映像を見せてもらったり、指の映像を見せてもらって、ちょっとクワイ写真があっておどろきました。タバコをすうとじゅみょうが短くなるとか、カンになりやすくなると聞いて、タバコを私は絶対に吸いたくないし、すおうとも思いません。家族はたれもすっていないけど、いとこのお父さんは吸っているの、こういうきけんがあるんだよって教えてあげようと思いました。今日の授業を生かしたらいいなと思いました。



今日の話しを聞いて、お父さんが電子タバコをすっているの、説得したいと思います。今まででタバコが悪いと聞いたことはあったけど、自分が思っていたのより、こわいと感じました。けむりも体に悪いと知らなかったの、けむりにはなるべくさけていきたいと思います。お父さんがタバコをやめずに死んだら、と思うと悲しくなります。今日にしろ先生が来ていなかったら、お父さんにも言えなかったの、もう手おくれだったか、おれねなかったの、来て下さってありがとうございました。



編集後記

2月14日に楠小学校に5年生を対象とした喫煙防止講演に行ってきた。院長の話聞いて小学生の心に残り、大きくなってタバコの誘惑があっても講演の話思い出して断る勇気を持ってくれればいいなと思います(*^-^*)



西村歯科ホームページへ今すぐアクセス！！

ホームページアドレス www.ndc1979.jp



発行所 西村歯科医院 泉大津市東豊中町1-5-55

制作 西村歯科医院スタッフ一同 編集担当 宮下 加奈子