

## 児童集会「虫歯を予防しよう」でのことば（令和3年6月8日）

おはようございます。

今、保健委員会の人たちが虫歯を予防するために大事なことを発表してくれました。

校長先生からも、虫歯について、「豆知識」を四つお伝えします。

### まず一つ目

「虫歯」は「虫歯菌が歯を食べていくと思っている人もいるかもしれませんが、でも実は少し違います。

実際は口の中の細菌というとてもちいさな菌が「糖質」というものをエサにして食べて、その結果「酸」というものが作られて、それが歯を溶かしているのです。

### 二つ目

よく「甘いものは虫歯になりやすい」といいますね。

これは、糖質であるお砂糖が細菌の大好物で、酸をとってもよく作るからなのです。

砂糖以外にも糖質は普段の食事に多く含まれています。

お米・パン・麺類など、一見甘いものではないものもそうです。

食べた後は歯磨きをして細菌のエサを口の中に残さないようにすることが虫歯予防には大切です。

### 三つ目

タンパク質や食物繊維は細菌のエサにはならず、逆に歯の表面の汚れを取ってくれる働きがあります。

タンパク質や食物繊維は、肉や野菜に多く含まれています。

ですので肉や野菜をよく噛んで食べることは虫歯予防に効果があるといえます。

### 四つ目

「歯の内側は外側より溶けやすい」ということです。

見た目では小さく思えた虫歯が実は中で大きく広がっていることが多いのはこれが理由です。

口は私たちが生きるために体に食べ物を取り入れる入り口にあって、食べ物を体に取り入れやすくするために細かく砕く役割があります。

ですから、歯が悪くなったり、痛くなったり、無くなったりすると、食べ物がうまく体に取り入れなくなってしまいます。

そのほかにも、歯が悪くなると、口の中だけでなく、身体の様々な部分に影響がでてきます。

歯のかみ合わせが悪くなり、歯が傾くこともある  
歯並びが悪くなる  
しっかり噛めないため、顔の輪郭が変わることがある  
顔にシワ・たるみが出てくる  
ちゃんと噛めないので、消化器官に負担がかかってくる  
発音がしづらい、話がしにくい  
歯を見せて笑えなくなる  
などがあります。

みなさん、こんなお話をしても、虫歯になりたいですか？  
なりたくありませんね。

そうしたら、することは決まってきます。  
虫歯の好物のもの「甘いもの」は控える、歯みがきをきちんとする、です。

さあ、今日からでも遅くはありません。  
頑張っている歯を長持ちさせましょうね。