

# 歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村・川井村

## 第7号

### 歯の衛生週間フェスティバル

お口の無料検診・相談会

◇6月1日(金)～8日(金)むし歯予防図画・ポスターを展示。(宮古下閉伊地区の小中学生の代表作品です。)

日時；6月3日(日)9:00～13:00

場所；マリンコープドラ2階催事場

### 市販のフッ素入り歯みがき粉による、むし歯予防の体験学習開催される ～四つ葉の学校～

2月26日に宮古市新里中学校（小松啓治校長）において茂市小、曇目小、刈屋小、和井内小の各小学校4～6年生96名を対象に、日常使われ、市販されている歯みがき粉を使って、いかに効率的にむし歯予防に効果があるとされているフッ素を取り込めるかという体験学習がおこなわれました。講師は、岩手医科大学歯学部予防歯科学講座の稲葉大輔助教授で、体験学習に先立ち、むし歯の成り立ちや、唾液がむし歯予防に効果があること、フッ素が歯を丈夫にし、むし歯を予防することなどを全員で学習しました。



次に、その方法（イエテボリ・テクニック）を示します。

～小中学生の場合～

1. 歯ブラシに1cm（15歳以上の場合は、2cm）の歯磨剤をつける。
2. 歯磨剤を歯面全体に広げる。
3. 2分間ブラッシングする（方法にはこだわらない）
4. 歯磨剤による泡立ちを保つ。
5. 歯磨剤を吐き出さずに10mlの水を含む。
6. 30秒間そのまま洗口（グチュグチュ）する。
7. 吐き出した後は、うがいは1回だけとする。
8. その後2時間は飲食をしない。



#### Q&A

- ①いつ、やればいいのか？→ 食べた後。特に、就寝前におこなうのが効果的。
- ②1日何回やるのか？→ 1日2～3回。多い方が望ましい。
- ③小学生未満はだめ？→ そんなことはありません。歯ブラシにつける量を加減しておこないます。3～5歳は、0.5cm以下。6ヶ月児～2歳は、切った爪程度の少量が目安。ただし、お家の人がよく見てあげるようにしましょう。

● **かかりつけの歯科医院をもちましょう。**

● **お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!**

## 岩手県歯科医師会による表彰のお知らせ

### 1.平成18年度図画・ポスター・標語コンクール

＜小学校1～3年の部＞

- ・北口 晃吉(宮古小1年)【佳作】
- ・柳瀬 夏羽(藤原小2年)【佳作】

＜小学校4～6年の部＞

- ・佐々木 瑞乃(鍬ヶ崎小5年)【佳作】
- ・舘崎 唯(田老三小6年)【佳作】

＜中学校ポスターの部＞

- ・吉田 奈月(宮古一中2年)【佳作】
- ・山崎 智水(田老一中2年)【佳作】

＜標語の部＞

- ・嶋 瑛美(宮古小6年)【代表賞】

### 2.平成18年度岩手県よい歯のコンクール

☆母と子のよい歯のコンクール【優秀賞】

＜宮古保健所推薦＞

- ・母；阿部 佳奈枝 ・子；千恵美

### 3.第5回イー歯トープ笑顔の写真コンテスト

☆3席：有田 勉(宮古市)

### 4.第3回イー歯トープ未来の8020表彰

☆優秀賞

- ・宮古市・田老児童館

(敬称略)

**表彰を受けられた皆さん、**

**おめでとうございます!!**

## ～「スポーツと歯の話」～

ダイエー(現ソフトバンク)ホークスの王監督は選手時代、ボールを打つとき、渾身(こんしん)の力を全身にこめ激しく歯を食いしばり、世界に残るホームランを打ち出しました。そのときにかかる奥歯への力は平均50～70Kg ですが、王選手がホームランを打つときは90Kg を超えていたそうです。

また、あるノンプロの野球チームの歯科検診をした際の話、エースの投手と4番打者だけは、歯を診ただけで言い当てられるほど完璧な歯をしていたそうです。

スポーツ選手にとって歯は命。一流選手ほど歯にかかる負担は大きくむし歯があると奥歯で踏ん張れず、よい成績を出しにくいといわれています。

「歯を食いしばる」力はむし歯のない強い顎と歯が大切です。

### 【参考文献】

- ・坂本 貴文のおもしろ大辞典
- ・「おもしろい歯のはなし」大月書店
- ・「ためしてがってん」NHK出版



## ～歯に感謝して～

歯のことを考える時、子供の頃を思い出す。

それは、むし歯などで歯が抜けると、母から、歯は大事なものだから粗末に扱ってはいけない。次に出てくる歯のために「おまじない」をするように云われ処分したことである。そのおまじないとは、「ねずみの歯っこことっけーろ(取り替える)！」と言って、戸棚の天井めがけて投げ込んだものだ。これは、ねずみは歯が丈夫だからそれに授かるうという気持ちから出たことだと思う。あれから50年、その甲斐あってかまだに歯が大部分残っている。

その間、よくも長い間、毎日毎食の酷使(?)に耐えてきたものだと思う。いままで食事のとき、食べ物には「いただきます」といって感謝して食べてきた。しかし、歯についてはごく当たり前のよう世話になってきたことになる。そして、あまり感謝していなかったことに気づく。今改めて、食事に対する感謝と歯に対して本当に感謝しているところです。

「ありがとう！歯っぴい～すまいる！」と…。

川井村保健福祉課 課長 三浦 賢一



## 表彰カードについて



(おもて)

(うら)

宮古歯科医師会では、宮古・下閉伊地区の乳幼児の「むし歯ゼロ」を目指し、その一環として「表彰事業」を実施しております。1歳から5歳における乳幼児の歯科検診時に、検診結果を「むし歯の有無」、「治療済み」をシールで色分けし、それを表彰カードに貼って、就学時歯科健康診査時に「むし歯なし」もしくは「治療済み」のお子様を表彰します。

お子様の成長と共にお口の健康状態をシールで判断でき、親子で一緒に歯の健康を考えて頂くことができるので、このシールを励みに健康な歯を維持しましょう。

宮古歯科医師会ホームページのURLは、<http://www.miyako-da.jp> です。

「歯っぴい～すまいる」をご覧になってのご感想を、HPにお寄せ下さい。