

## 昼食後の歯みがきの芽があちこちで・・・



吹田市歯科医師会はこれまで昼食後の歯みがきを推奨し、保健指導の時間などで実践を呼びかけてまいりました。数年前、市内のある小学校で給食後の歯みがきを友達と自主的に行っている「歯みがき隊」の存在を知り、一昨年は小中学校で歯科保健活動についての調査をしてみました。その結果、数校で同じような昼食後の歯みがきをするグループがあることがわかりました。あるグループの報告では「最初は1人でしていたが、だんだん一緒に歯みがきする友達が増えてきて楽しかった」との感想がありました。

このように楽しく歯みがきをする子どもたちの輪が広がっていくことをわれわれ歯科校医は大変うれしく思うとともに、できる限りの応援をしていきたいと考えております。

歯みがきは単にむし歯や歯周病を予防するだけでなく、健康を維持する気持ちの育成にとっても効果的です。それは、目で見たり、舌で触ったり、自分で実感できることや、きちんとした歯みがきの結果、出血がなくなったり、歯ぐきの赤みがとれたり、と成果が早く理解できることなど、子どもたち自身での評価がしやすいからです。

昼食後の歯みがきを通して子どもたちに健康を守る意識を芽生えさせてあげましょう。そして友達同士、おうちの方、先生方、歯科校医のみんなで褒めてあげたり励ましてあげたりしながら、自分のからだを大切に思う子どもになってもらいたいと思います。

明日から学校へ歯ブラシを持たせてあげてください。

