

学校保健

第 147 号

発行 町田市学校保健会
編集責任者 貝原俊明

唾液(つば)の役割とは? ハミガキのタイミングっていつだろう?



高ヶ坂小学校 学校歯科医

小川志保

私たちの口の中には唾液(つば)があります。この唾液は実は私たちの歯を守るために多くの働きをしてくれているをご存知ですか?

- 1 浄化作用・食べかすなどを洗い流す
- 2 殺菌作用・菌垢の発生を抑える
- 3 保護作用・歯に被膜をつくる
- 4 再石灰化作用・一度溶けた歯の成分の再沈着をは

- 5 希釈作用・歯の表面の酸を薄める
- 6 緩衝作用・pHを元の状態に保とうとする

これ以外にも食事をしたときに食べ物の中でのまとめることなども、唾液の重要な働きになります。今日は歯を守ることを中心にお話していきます。学校で昼食をとったあと皆さんはハミガキをしますか。学校という集団生

活の中で、ハミガキは中々難しいのではないのでしょうか。しかし、唾液がしっかりと働いてくれていてお陰で、むし歯だらけになることはなく、歯科検診でもきれいな歯の子供たちにたくさん出会います。

私たちの口の中は食事をすると、pHが酸性になり、歯の成分が溶け出します。しかし、唾液の作用により約40分間でpHは元に戻り(緩衝作用)、歯の成分も元に戻ります。(再石灰化)学校にいるときは、だらだらと長時間食べることはないのです。お昼のハミガキが抜けても、皆さんの歯は、自然と健康を保つことができます。

皆さんは、毎日塾や部活などで忙しく過ごしていると思います。疲れて帰って、夜ご飯を食べた後、ハミガキしないで寝ても、唾液が働いてくれるからラッキー! と思っただけであって、それは大きな間違いなのです。寝ている間は唾液の分泌

が減ってしまいます。そのため、唾液に頼ることはできず、就寝前は必ずハミガキによる菌垢の除去が必要になってくるのです。少し話がそれてしまいましたが、口の中には細菌がたくさんいることはご存知ですか。

皆さんはトイレに入り、用を済ませたあと、とても眠いからとか、とても急いでいるからという理由で、拭かずトイレを後にするのではありますでしょうか。おそろしく必ず拭くと思います。なぜこんなことを急に話したかというと、実は口の中の細菌は便と同じくらいの数が

いるといわれています。歯を磨かずに寝るといふ事は、お尻を拭かずにいることと同じイメージだと思わずに、しぞつとしますよね。

おそろしく、皆さんは、ちゃんと磨こう! とほんの少しでも思ってくれたのではないのでしょうか。驚かすわけではないですが、それくらいハミガキは大切なことなのです。先ほど食後40分くらいで唾液の作用によりお口の中の状態が戻るといふ事をお話ししましたが、気をつけなければならぬのは、夏休み、冬休みなどおうちで過ごすことが多い時期ですね。つい間食ばかりしているとお口の中の酸性状態が長くなり、むし歯になりやすくなります。

ハミガキができる環境であれば、磨く習慣を付けられると、とても良いと思います。



ハミガキのタイミングはいつ?!

かつて、「ハミガキは食

後すぐに「しましう。」と言われてきました。それがむし歯を作る細菌が大量に含まれる歯垢(プラーク)と食後口の中に残留する糖質を早く取り除くためだからです。

ところが、最近になって食後すぐに歯を磨くと、歯が溶けてしまうというような報道が新聞やテレビで伝えられたため、育児の場を含め混乱が見られるようになりました。

しかし実際には少し状況が違ったようです。これらの報道のもととなったのは、むし歯とは異なる「酸食症」の実験による見解でした。

※酸食症：酸性の飲食物を摂取することで歯の表面(エナメル質)が溶けし

うこと

これに対して日本小児歯科学会は、子供が通常の食事をしたときは、早めにハミガキをして歯垢とその中の細菌(むし歯菌)を取り除いて脱灰を防ぐことの方

が、重要であるという見解を示しています。

歯は一生の宝物です。大切にしてくださいね。

参考 公益社団法人 小児歯科学会他



スマートドラッグのお話



木曾中学校 学校薬剤師 山田 真也

みなさん、「スマートドラッグ」という言葉は聞いたことがあるでしょうか？

脳の機能等を高めて「頭が良くなる」「記憶力が上がる」「頭がスッキリする」「身長が伸びる」等々の宣伝文句で、サプリメントや健康食品として雑誌やインターネットなどで販売されている、数年前から問題になっていきます。

スマートドラッグに使われる成分は、日本では医師の処方箋がないと使用することができません。しかし、同じ成分でも海外であればドラッグストアなどで普通に売られていたりしています。

では、なぜ日本では医師の処方箋がないといけないのでしょうか？

スマートドラッグの成分には、高血圧治療薬、うつ病やパーキンソン病・アルツハイマー病などの精神神経障害改善薬、ホルモン剤等の医薬品が含まれてい

ます。中には覚せい剤原料になる成分が含まれている製品もあります。特に海外から個人輸入するような製品は要注意です。

これらの医薬品は使い方間違えてしまうと重大な副作用が起こってしまうため、日本では医師の処方箋がないと服用することができません。

また、何かしらの治療を受けられている方が、ス

マートドラッグを服用してしまつと、必要以上の薬を摂取してしまつたり、医薬品同士の作用で、有害な作用を起してしまうため、大変危険です。

例えば、血圧を下げるお薬を飲まれている人が、同じ成分が入っていたスマートドラッグを服用してしまつたらどうなるでしょう?? 低血圧を起して倒れたり、意識障害を起こしたりします。

また、精神神経障害改善薬を服用している人だどどうなるでしょう??

今までより余計に気分が不安定になったり、吐き気



や眠気など、逆に身体を壊してしまいます。

こういったお薬の服用を続けていると、段々と量を多くしないと満足できない状態になってしまうこともあります。

日本でも、平成31年1月からこういった製品のうちのいくつかの成分については、個人での輸入に対して厳しいルールが設けられ始めています。

試験前や受験シーズンなどになると、「頭が良くなる」「記憶力が上がる」、成長期には「身長が伸びる」「痩せる」などの謳い文句の誘惑にかられることもあ

るかもしれません。周りから勧められることもあるかもしれませんが、

「百害あって一利無し」です。甘い誘惑には乗らず、何事も自分自身の力で精一杯がんばることが大切だと思います。

蛇足ですが、健康食品に

は消費者庁が認可しているマークがついている製品と、企業協会が自主的に認可している製品があります。

マークがついている製品は、国が決めている成分が決められた量含まれていますが、企業が自主規制している製品には、成分量と表示量が異なっている場合があります。

また、健康食品やサプリメントだからといって、安全というわけではありません。もちろん、過剰に摂取すれば有害な作用が出てしまいます。

特に海外から購入した製品には、表記されていない成分が含まれていることもあります。

常用している薬との飲み合わせが悪いこともありま

すので、医師または薬剤師に相談して下さい。健康食品やサプリメントを使用する前に、普段の食生活をjおいて偏食しないようにしましょう。

地域で支える「いのちの授業」を



成瀬台中学校 主任養護教諭

二 枝 泉

【あなたは自分のことが大切な存在、だと思えますか？】

ある年の、卒業前の3年生にアンケートを取った結果です。約20パーセントの生徒が、「いいえ」「無回答」と答えました。この結果を機に、生徒たち一人ひとりが《かけがえのない存在だ》と思えるような授業を直球勝負でやろう！と、

本校の「いのちの授業」は、大人の批判的に見つめることができ、同世代との友人関係で、高め合い、磨き合

【自尊心の危機】
親からの自立の時期を迎えた思春期は、精神的に不安定になり、感情のコントロールの未熟さ、衝動の抑制力の不足、攻撃性、無関心をよそおった拒否などの特徴がみられます。一方で、大人を批判的に見つめることができ、同世代との友人関係で、高め合い、磨き合

「いのちの授業」は、近年脅かされている思春期の「自尊心」の回復を願い、温かかないのちのぬくもりと実感ができる授業を目指しています。学校の先生、町田助産師会の皆さんと地域ボランティアスタッフの皆さん、そして授業に協力したいと集まってくださる赤ちゃんと父母ゲスト、妊婦



「いのちの授業」は、近年脅かされている思春期の「自尊心」の回復を願い、温かかないのちのぬくもりと実感ができる授業を目指しています。学校の先生、町田助産師会の皆さんと地域ボランティアスタッフの皆さん、そして授業に協力したいと集まってくださる赤ちゃんと父母ゲスト、妊婦

さん：温かい大人のチームワークで授業を展開していきます。大人もみんなですなかり合つてこの授業を創つている姿も見せたいという思いもあります。性を学ぶことは自分のルーツを理解することであり、そこには自らの力強さがあり、守り育てた大人がいます。誰もが愛されて生まれてきた、というメッセージを、この日はゆっくり時間をかけて送ります。生徒たちの反応や表情を味わいながら見守り、今年で6年目になりま



【助産師による講話「いのちの軌跡と奇跡」】

成瀬台には、町田市で唯一の助産院があります。助産院は、温かな家庭のようなスペースでゆったりお産ができる場所です。地域に根差し、地域で育つ子どもたちの成長を、心から願っている場所でもあります。としの助産院院長、助産師の野口としの氏を毎年ゲ

ストテイチャーとしてお招きし、妊娠・出産のプロセス・誕生の瞬間・一人ひとりのいのちの力強さ・成長の喜びをお話ししてもらっています。「卒業後も、性に困ったときにはいつでも相談していいんだよ」というメッセージ付きです。

【“自分のいのち”を感じる体験型学習】

全員で講義を聞いた後は、
 <妊婦体験ジャケツト>
 <聴診器での心音聴取>
 (赤ちゃん抱っこ) <DVD視聴> 体験型学習コーナーを巡ります。妊婦体験ジャケツトコーナーでは、お腹にいた時の自分の重さ

を実感します。全員が体験します。寝転がったり、靴下を脱いでみたりして、妊娠中の大変さにも考えが及ぶようです。聴診器で、止まることなく動き続ける自分の心臓の音を聞いた後は、ペアになった友人の心臓の音も聞いてみます。「今自分は生きていると実感できました」という感想がありました。赤ちゃん人形やゲストで来てくれた本物の赤ちゃんを抱っこしました。「初めて赤ちゃんを抱っこしました」という生徒もいます。「あつたかい」「いいにおい」「重みがありました」と、中学生がやわらかい表情を見せ



てくれます。新しい家族の誕生の時、兄弟の心の葛藤が描かれたドキュメンタリー映像「NHKスペシャル・みんな生きている」も家族のリアルな心情を疑似体験できるものになっています。担任の先生も生徒たちと一緒に体験コーナーを



巡ります。目の前の生徒たちの成長をより一層愛おしく感じるのだそうです。

【最後に】

今年、日本で「子どもの権利条約」が批准されて25年目の年です。本当に子どもたちが大切にされ、育ちが保障されているか、この条約に照らし合わせながら常に確認し、実現していく責任が大人にはあります。現在、町田市の助産師会と養護教諭の有志で「いのちの授業研究会」立ち上げ、手作りの体験グッズや授業の内容を真剣に議論し作り上げています。今後も子どもへの尊厳を大切に性教育を模索していきたいと思

