

学校だより 希望の鐘

ひとつづつはちどしがひらかない



八戸市立 小中野中学校

平成30年12月7日(金)

No.139 文責：校長
工藤聡

歯をみがきましょう！～親子講演会から～

12月2日(日曜日)は参観日でした。授業参観の後にいつも「親子講演会」を開くのですが、この日は『目指せ8020&短命県返上～歯と口の健康づくりから～』と題し、学校歯科医で田面木歯科医院の三浦大輔院長さんがお話をしてくれました。歯周病や歯磨き(プラークコントロール)について、私としては大変わかりやすかったのですが、保護者の方々(70名ほど一緒に聞きました)からは、「中学生にとっては、もう少し分かりやすい方が良かったかもしれません」「予防の第一の歯磨きについては、もう少しじっくり確認してほしかったです」という声も寄せられましたので、講演内容を含めて、私を感じたことを述べてみたいと思います。

歯は、食事などの時に、食べ物を噛みくだいて消化しやすくしているのですが、それ以外にも様々な役割を担っています。例えば、「発音を助ける(歯がなければ、そこから空気もまれて言葉が明瞭に聞こえません。普段、入れ歯を使っている人が、入れ歯なしに話をすると、なかなかわかりにくいですね。)」 「表情を作る(やはり入れ歯の人が、歯を入れている時は比較的年齢相応の感じがしますが、歯を入れないととたんに老けた感じになることからよくわかると思います。)」 「体の姿勢やバランスを保つ(ほんのちょっとでも虫歯があったりすると、それが原因でスポーツ選手はスランプに陥ったりするのだそうです。虫歯があると、我々もなかなか活発な活動はできませんね。)」 「物を噛むことで脳に刺激を与える(朝食を食べて来た人とそうでない人では、授業における集中力が違うことは、以前からいろいろ指摘されていることです。)」 など、私たちの毎日の暮らしに不可欠な役割を果たしているのです。

そんな大事な歯を守るために、最も簡単で誰でもできる方法が「歯を磨くこと」なのです。三浦院長さんも、歯磨きのことを「プラークコントロール」と講演でお話していました。「歯を守る」歯磨きですが、もっと細かく分けると、次のような効果や効能があるようです。

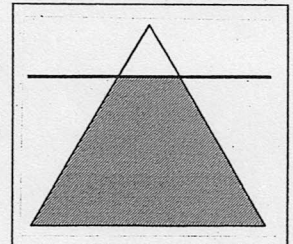
- ①虫歯を防ぐ→ 虫歯は、歯垢の中の細菌が作る酸により、歯が溶かされる病気です。歯磨きにより、歯垢の除去や付着防止に効果があり、さらに細菌の繁殖も抑制してくれます。
- ②口臭を防ぐ→ 口臭は、主に口の中の汚れ(歯垢など)が原因です。歯磨きは、汚れを取り除き、口中を清潔にすることで、ある程度口臭を予防してくれるのです。
- ③歯周病を防ぐ→ 三浦院長さんが最も重要視して話されていた歯周病とは、歯垢や歯石の沈着が原因で、歯ぐきが腫れたり、出血したりして、最終的には歯が抜けてしまう病気です。歯磨きは、歯周病の原因となる細菌の殺菌や炎症の抑制などに大変な効果があります。
- ④歯がしみるのを防ぐ→ 歯周病などで歯ぐきが退縮して、歯の根元が露出することで、刺激が神経に伝わり歯がしみる(知覚過敏症状)になることを抑制します。
- ⑤歯を白くする→ 歯が黄色や褐色になる汚れはステインと呼ばれ、飲食物中の色素が原因です。歯磨きは、ステインを取り除き、歯本来の色を取り戻します。
- ⑥歯石の沈着を防ぐ→ 歯石は、歯垢が唾液中の成分によって石灰化してできる物質で、歯ぐきを刺激して、腫れや出血を引き起こす原因になります。歯磨きで、原因となる歯垢を取り除くことができます。

私が以前勤務していた中学校の歯科医の方は、30代前半の小柄な女性の方でした。しかし、歯や歯磨きに関する言い方は、かなり過激でした。「歯垢とかプラークとか言えば気にならないかもしれませんが、要は『歯クソ』ですよ。歯磨きをしない人は、歯クソを口の中に残したまま生活していることになるんですよ」といつも生徒に言っていました。小中野中の教育目標は「しなやかにたくましく生き抜く生徒」です。たくましく生きるための土台や基礎ともなる歯磨きを、全校で気にかけていければいいと思います。三浦大輔先生、講演でお話をいただきありがとうございました。

「12分の11」を見ようとする努力

映画『タイタニック』は知っていますか？1997年に公開されたものですから、みなさんはリアルタイムで観たことはないはずですが、「DVDなら観た」という人も多いのではないのでしょうか。主演のレオナルド・ディカプリオやセリーヌ・ディオンの主題歌は有名です。この映画は、1912年4月に起きた豪華客船タイタニック号の沈没（ラブストーリーの要素もありますが…）を描いたものです。なぜ沈没したかという、北大西洋上で氷山に接触したからです。

氷山とは、陸氷から分離した大きな氷の塊（かたまり）のことを言い、海上に浮かんでいるのですが、特徴はその大部分が海中にあり、海上に見えるのはその一部分です。よく、「氷山の一角（ひょうざんのいっかく）」という言葉もありますが、その意味は「表面に現れている事柄は、全体のほんの一部にすぎない」というものです。



氷山が見えるのは「12分の1」だと言います。すなわち「12分の11」が海面下にあることとなります。もしかして、私たちも、普段の生活の中で「12分の1」という見える部分にだけ目を奪われて、隠れている「12分の11」の部分を見落としていることが多いのかもしれないのです。そして、意外にもこの見えない所にこそ、大切なことが潜んでいる場合があります。私たちは、とかく人を外見や言動で判断することが多くなりがちです。しかし、時には、その人の心の中にある思いにも目をむけなければならないと私は思っています。みなさんであれば、ご家族や担任の先生など身近な人の気持ちや心を考えてくださいということです。

3年生の面接練習が始まったようです。昨年までの3年生を見ても、どの生徒も緊張しながらも立派に受け答えをしています。高校の面接官は、面接で見える部分（行動や服装）はもちろんのこと、見えない所を見ようとする質問をするはずで、「あなたはなぜ、この学校（学科）を受検しましたか？」とか「中学校3年間で一番思い出に残っていることは何ですか？」等のごく当たり前の質問から、「最近の若者のファッションを見てどう思いますか？」「『恵まれている』というのは、どういうことだと思いますか？」「途中で高校をやめる生徒もいますが、もしあなたがその生徒にアドバイスするとしたら何と言いますか？」等、全く予想のつかない質問も時にはあります。きっと、目に見えない部分を探ろうとしているのです。結論を言えば、面接官は質問の内容に対して、正しい解答を期待しているのではなく、予想しない質問や難しい質問に対して、みなさんがどのように対応するのか、その姿を見ようとしているのだと思います。ですから、わからなければ「わかりません」と言えばよいのだと私は考えています。心の中では何とか答えはまとまっても、言葉としてうまく答えられなければ「うまく答えられません」でいいのです。隠れている「12分の11」を正直に、素直に言う（表現する）ことが一番よい方法なのです。

氷山が見えるのは「12分の1」です。物事は見える部分だけに心を奪われると、その本質を見失います。目に見えない所にこそ、物事の本質が隠されている…ということ、中学生になれば知っておくべきです。見えない部分も「見ようとする努力」をするべきです。そういったことを積み重ねるのが中学生の3年間かもしれないですね。

【今日のひとり言】

●昨日からの雪が道路をおおい、大変歩きにくい朝だったと思います。私の近所でも、中学生が普通のズックでのろのろ車道を歩き、迷惑をかけていました。長靴や冬用の靴であれば、歩道を難無く歩けるのに、危険極まりない行為です。それを見てコナ中生はどうだろうかと心配になりました。朝、学校に来て下足箱を見ると、女子生徒を中心に半数が冬用の靴でした。少しだけホッとすると同時に普通のズックで来た生徒の帰りがとても心配になりました。水分を含んだベチャベチャした雪の上を普通（夏用）のズックで歩くことは、かなり危険です。きちんとした冬用の靴で登校してください。保護者の方々にもお願いいたします。子どもの安全を担保するのは、我々大人の責任だと思います。

●今日の私の似顔絵は、 年組の さんに描いてもらいました。もし私が欧米人なら（もちろんそんなわけではないのですが…）「こんな感じ」になるのではないかと思います。 さんの所属している吹奏楽部は、明日のアンサンブルコンテストに出場します。金管四重奏（ さん・ さん・ さん・ さん）は12:12～、木管四重奏（ さん・ さん・ さん・ さん）は15:13～が本番です。演奏が終わって、公会堂のステージを降りる時に「やりきった」と思える演奏であることを願っています。南部町の大会に出場する男女のバレーボール部も、頑張ってください。