

児童朝会 校長の話 3月1日

今日から3月です。6年生は卒業の日が近づいてきましたね。今まで6年生は学校のためや、下級生のために一生懸命いろいろな仕事をし、学校を支えてきてきました。みんなで6年生への感謝の気持ちをもって生活していきましょう。5年生は6年生とバトンタッチをします。今日から、朝会のあいさつ当番は5年生が担当しました。毎日校旗を揚げる仕事も5年生がやります。最上級生になる準備をしっかりしていきましょう。

さて、今日は歯の話をしてします。歯はどんな役目をしていると思いますか。食べるときに噛んで細かくして飲み込みやすくしていますね。それだけではありません。よく噛むと唾液がたくさん出て、食べ物の栄養を吸収しやすくします。また、よく噛んで食べると、歯ごたえを楽しんだり味を深く味わって美味しく食べたりすることができます。さらに、食べることだけではなく、噛むと脳に刺激を与え、働きをよくすることができます。さらに、言葉を発音するとき、歯があることではっきりと発音できます。相手の人とスムーズに会話をすることができます。

このように歯にはいろいろな役目があります。毎年、虫歯がなく、歯をきれいに保つために努力している6年生が、台東区から表彰されます。今日はその二人の人にどのような気を付けて生活しているか作文を書いてもらいました。読んでもらいますのでしっかり聞きましょう。

僕がよい歯のために心がけていることがあります。僕は三年生の頃から矯正歯科に通って歯並びを矯正していました。そこで歯の正しいみがき方を教えてもらい、矯正した歯並びを保つための「リテーナー」をもらい、夜寝る前に歯にはめて歯並びを保っていました。また、歯をみがくときには1本1本ていねいに斜めからみがくと、虫歯になりにくくなると教えてもらっていました。

次に僕の習慣についてです。甘い物はひかえて、決めた時間で間食をしています。さっき紹介した歯のみがき方を食後に毎日しています。フロスをして歯にはさまった食べかすを落とします。またフロスは歯ぐきのはれもおさえてくれます。飲み物や食べ物は砂糖を多く含んでいないものを選んでいきます。これらのことを心がけて僕は生活していました。皆さんもまねできることがあればしてみてください。

私は『よい歯の児童』に選ばれて、なぜ12才まで1本も虫歯がないまま生活できたかかんがえてみました。すると、歯がきれいに保てたのは大きく分けて2つの理由があることに気が付きました。

1つ目の理由は、『食べ方』です。私は食事をするときにご飯をしっかりかんで食べることを意識しています。そうするとあごの筋肉が鍛えられるだけでなく、ごはんをさらにおいしく食べられます。

2つ目は『歯のみがき方』です。私は小さい頃から歯みがきが嫌いで、母に言われていやいやすることが多かったです。ですが最近、人体の勉強をするようになり、自分の歯はお母さんのお腹にいる時から見えなくても体の中にあり、永久歯が生えたらもう二度と生え替わらないということを知りました。そして前まではただ面倒だと思っていた歯みがきがとても大切だと感じ、前より奥歯や歯のうらもしっかりみがくことを意識するようになりました。

私は改めて自分の歯について考えて、替わりのない自分の歯をこれからもずっときれいに保つために、しっかりと食べ、しっかりと歯みがきをしたくなりました。