



平成30年6月1日  
宇奈月小学校  
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう



6月のほけんもくひょう  
は たいせつ  
歯を大切にしよう!

6と4のごろ合わせで、6月4日は、「むし歯予防の日」です。月曜日から、全国的に歯と口の健康週間が始まります。歯の検査の結果をふりかえって、どのような生活を心がければよいのか、家族みんなで考えてみましょう。



治療の終わった人 32人  
ちりょう お ひと

むし歯を治してきた人は、現在39.0%(32人/82人)です。むし歯の治療は早ければ早いほど、簡単に終わります。まだむし歯を治していない人は、早めに歯科医院に行きましょう。

また、むし歯がないと言われた人も、定期的に歯科医院で歯の健康状態をチェックしてもらったり、歯を掃除してもらい、元気な歯を守りましょう。

は やくわり  
歯の役割ってなあに??

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみくだいて、栄養を吸収しやすくすることです。しかし、歯にはその他にも役割がたくさんあります。クイズに答えながら考えてみましょう。

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう?

- 1 国語の授業の音読
- 2 休み時間のボールあそび
- 3 ごはんを味わって食べること

A 答えは... ゼーんぶ!

発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです	走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です	よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります
-----------------------------------	--	--

は まも ひと きょーあんどうえー  
歯を守りたい人のための Q & A

Q1 むし歯になりやすい人っているの?

います。歯みがきをさぼって、むし歯きんが増えている人。それから、虫歯きんが歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯きんの栄養である甘いもの(糖)をダラダラ食べる人です。

Q2 酸でとけた歯は元に戻らない?

表面が少し溶けたくらいなら、だ液の中のカルシウムがくっついて元に戻してくれます。でも虫歯きんが多かったり、甘いものを食べ続けると、だ液の働きが追いつかなくて、歯はどんどん溶けてしまいます。

Q3 だ液をたくさん出す方法はあるの?

普段から食べ物をよくかんでいると、口の中の筋肉がよく働き、だ液がたくさん出るようになります。一口30回が目安です。

Q4 歯垢をそのままにしておく?

だんだんと固まって「歯石」になり、歯ぐきにダメージを与えます。歯みがきではとれなくなるので、歯医者さんにとってもらう必要があります。

Q5 これってなんで歯にいいの?

<p>☆食物繊維が多い</p> <p>よくかむので、歯の表面をきれいにします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・干しいたけ</li> <li>・ごぼう</li> <li>・切り干し大根</li> <li>・レタス</li> <li>・きのこ類</li> </ul>	<p>☆噛みごたえがある</p> <p>歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さきいか</li> <li>・みりん干し</li> <li>・たくあん</li> <li>・フランスパン</li> </ul>	<p>☆カルシウムが多い</p> <p>歯の質をよくします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳製品</li> <li>・小魚</li> <li>・小松菜</li> <li>・大豆</li> </ul>
--	--	---

おうちの方へ 「夜の歯みがき大作戦」にご協力よろしくお願いします

むし歯は、殺菌作用のある唾液の分泌が少なくなる夜にできやすい、とされています。そこで、夜の歯みがきを徹底してもらうため、6月4日(月)から9日(土)までの一週間、「家族で夜のはみがき大作戦」に取り組んでいただきたいと思います。歯みがきカードに3つのポイントが書いてあるので、「じぶん」と「かぞく」の欄にお子さんがチェックしているか、確認をお願いします。

最終日までチェックが終わったら、「かぞくのかたのアドバイス・感想」欄に一言コメントを記入していただき、11日(月)に学校に持たせてください。また、ご家庭でされた歯みがきの工夫がありましたら、コメント欄でお知らせください。次回のほけんだよりで紹介したいと思います。お忙しい中とは思いますが、ご協力よろしくお願い致します。