

ほけんだよの6月

小山城北小学校 保健室

おうちの人と読んでください



みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人・・・いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましよう。



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯菌についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんても簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ガラガラ食べようよ!

むし歯菌は、ガラガラ食べている口の中が大好き。食べ物に含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましよう。

あまりかまわずに食べている



だ液がたくさん出たら流されちゃう！よくかまなくてもいいよ——

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましよう。

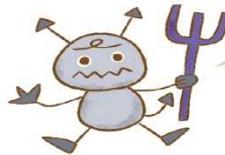
6月4日～10日は



歯科検診の結果が、返されたと思います。
みなさん、どうでしたか？むし歯などはないけれど、歯の汚れや歯ぐきに心配なところがある人が多く見られました。むし歯も、歯ぐきの腫れや歯の汚れも、放っておくと、どんどん悪くなってしまい、健康な歯も抜けてしまうことがあります。しっかり治療をしたり、歯のブラッシングをしたりしましょう！

むし歯がない人はどんな生活をしているのかな？

むし歯になりにくい人は？



オレはむし歯菌。
こんな人には近づきたくない！



★ しっかり歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人

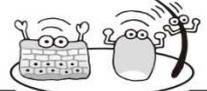


★ お菓子をあまり食べない人

クイズ 歯に「ない」ものは？

ある

髪・肌・つめ

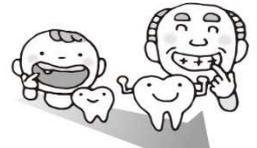


なし

歯



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？
乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。
みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてくださいね。



★保護者の皆様へ★

気温の高い日が続き、頭痛や腹痛、貧血などで保健室で休む児童が多くなりました。水分補給をしっかりと行うため、水筒の持参にご協力をお願いします。また、熱中症や頭のけがから守るためにも、登下校の帽子の着用を必ずお願いします。

ご家庭での歯みがきチェックのご協力ありがとうございました。いかがでしたか？学習にも運動にも、歯の健康が大切とされています。ご家庭でのお声かけをお願いします。