

# 元気な子

保健だより

長沢小学校

No 8

平成29年11月10日

まだ寒さに慣れていないこの時期、背中がネコのようにまるくなっていませんか？ 上着をはおったり、もう一枚服を重ね着したりして、防寒しましょう。ぴんとのびた背中で、毎日過ごしましょう。

11月8日は、  
いい歯の日 

インタビュー「噛むと良いことって何ですか？」  
よく噛むとどんな良いことがあるのかな？ 普段からよく噛んで食べることを心がけている人たちにインタビューしてみたよ。

## プロ野球選手

試合中に歯を食いしばると、力が発揮できるんだ。普段からよく噛んで食べるから、試合中もしっかり歯を食いしばれるのさ。



## 発明家

よく噛むと、脳に血液がめぐって脳の働きが活発になるのじゃよ。  
あ！ またすばらしいアイデアを思いついたぞ！



よく噛んで食べると「体力アップ」

よく噛んで食べると「脳がよく働く」

## 美食家



よく噛んで食べると、だ液が出て食べ物の味がよくわかるわ。それに、噛むことが消化を助けるから、いつでも快便なの。今日もおいしいディナーが楽しめるわ～

よく噛んで食べると「味がよくわかる」「快便」

## アナウンサー



たくさん噛むと、口の周りの筋肉が発達するからハキハキとニュースを読むことができるわ。それに、だ液が歯をきれいにするから、口のなかはいつでも健康。白くてキレイな歯でテレビにうつることができるの。

よく噛んで食べると「発音がはっきり」「むし歯予防」

他にも…よく噛んで食べることが、がんや肥満の予防につながるということがわかっています。



## 歯みがき週間のお知らせ

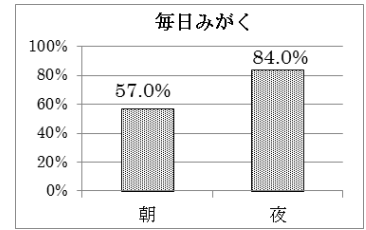


11月13日(月)～17日(金)の5日間は、歯みがき週間です。給食後に歯みがきをしますので、歯ブラシ・コップのご用意をお願いします。この機会に、ご家庭でも定期的にお子さんのみがき残しがないかの確認や仕上げみがきをしていただくとよいと思います。

また、6月と同じように「ライオン歯っぴーカード」へのご協力もお願いします。詳しくは、先日お配りした「歯みがき週間の指導にあたって」をお読みください。

# 君の歯は、ぜんぜんぜんぶみがけている！？

1月9日、講師としておとわ歯科医院より山口秀幸先生をお招きし、第2回学校保健委員会を行いました。グラフは、「毎日歯みがきをしますか」という4年生以上に行ったアンケート結果です。朝の歯みがきって大切なの？山口先生のお話を通して、そんな疑問を解決できました。朝は慌ただしい時間ですが、「歯みがきした？」と言かけていただけたらと思います。



## 劇「君の歯は。～君のぜんぜんぜんぶの歯をピカピカにみがこう！～」

朝起きると、むし歯ゼロのAさんとむし歯だらけのBさんが入れかわっていた！ 2人を入れかえた歯医者さんは、朝の過ごし方をずっと監視していたのです。2人の朝の様子を見て、なぜAさんはむし歯ゼロでBさんはむし歯だらけなのか、全校のみんなが気づいたことをたくさん発表してくれました。



Bさんは、夜ふかしをして寝坊したから、歯みがきする時間がなかったんじゃないかな。

Aさんは、鏡を見ながらピタ・コチヨみがきをしていたよ。

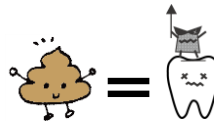
牛乳にはカルシウムが入っているから、歯にいいんだよ。Bさんのジュースは、むし歯になりやすいと思う！



## 歯医者さんからのアドバイス

### ★お口の中の細菌の数って？

ミュータンス菌のかたまりである歯垢1gには1000億もの細菌がいます。これは、うんち（大腸の中の細菌の数）と同じ数なんです！



### ★むし歯にならないためには

#### 【自分でできること】

##### ①歯みがき

歯垢をきれいにみがきましょう。

##### ②規則正しい生活

食事やおやつは時間を決めましょう。だらだらと食べることで、脱灰（歯が溶け出すこと）がすすんでしまいます。

##### ③歯によい食べ物

牛乳や魚などのカルシウムが多い食べ物がおすすめ。甘いものばかり食べないようにしましょう。

##### ④歯によい食べ方

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液は、再石灰化（歯を脱灰から守ること）を助けます。

#### 【歯医者さんといっしょにすること】

##### ①自分に合った歯みがき指導

自分の歯に合ったみがき方を教えてもらい、みがきにくいところを覚えよう。むし歯になりにかけの歯も、みがき方で改善されます！

##### ②定期検診

むし歯を早く見つけるために大切です。

##### ③フッ化物の応用

「フッ化物」を塗り、歯を強くする方法があります。市販の歯みがき剤でも、フッ化物の入ったものを使うといいです。

##### ④シーラント

奥歯のむし歯予防の方法の一つです。