



令和2年11月4日
青木村立青木小学校
☆☆保健室発行☆☆

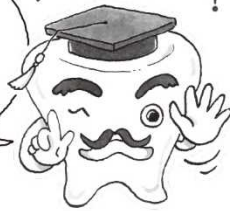


霜月、神楽月、雪待月は、どれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶこともあるようです。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として、昔の人は大切にしていたのですね。そして食事を楽しむために必要な物は・・・健康な歯。みなさんは自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
こんなことをしていると、
大切な歯を守れない
かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性的のまま。
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にいいに

しっかり噛んで食べると、口の中に虫歯予防にはとってもいいと言われている「唾液」がたくさん出ます。唾液が少ないと、虫歯菌が活発になり、どんどん虫歯が増えていってしまいます。上の図にもありますが、①よく噛む、②ダラダラ食べない、③寝る前には歯を磨く。この3つのポイントを忘れずに、今後も自分の歯を守ってほしいです。



こうがくねん
高学年の

しかけんしん 歯科健診がありました



先日、今年度初めての歯科健診が実施され、学校歯科医の宮原先生に健診していただきました。健診後、宮原先生から「ブラッシングのできていない子どもが多かった」また、「虫歯は少ないけど、ブラッシングができていない。これからは虫歯が増えてしまうのではないかな？」とのお話がありました。

ブラッシングのできていない目安は、歯に歯垢がついている事です。ハミガキをした後、舌で歯を触ってみて、ザラザラを感じるようなら磨けていません。目で見ても、歯垢のついている歯はわかります。

小学校を卒業して大きくなっても自分の歯で食事ができる人でいてほしいので、食後のブラッシングは確実にしていきましょう。

今後、児童委員会の子どもたちと一緒に、どうしたらしっかりハミガキができるようになるか、考えていきたいと思います。ご家庭のご協力も必要ですので、よろしくお願いします。



*低学年につきまして
は、実施後の保健だよ
りで載せますね。

よく噛んで食べよう

「よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

- こんないいこと
- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
 - ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
 - ▶ 脳の働きを活性化する
 - ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

今日からはじめよう！



① ひと口30回にチャレンジ

難しいなと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。

② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ

硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。

- ごぼう ● れんこん
- こんにゃく ● タコ など



英語のことわざ これ知ってる？

Great eaters dig their grave with their teeth. (大食いの方は自分の墓を歯で掘る)



➡ 食べすぎは寿命を短くするという意味です。日本にも「大食短命」という言葉があります。食べすぎを防ぐコツは「よくかむ」。ひと口30回を目標に、味わって食べることを意識してみましょう。

Be true to your teeth or they will be false to you.



(歯を大事にしないと、歯に裏切られる)

➡ 当たり前ですが、きちんとケアしていないと、入れ歯 (false teeth) になってしまうよという意味ですね。はじめの一步は、もちろん「歯みがき」。だから食べをしない、生活習慣を見直すなどに加え、歯医者さんのプロケアも取り入れてみましょう。