

ほけんだより 6月



(本校では2日~)

R3 6.2 伊敷小 ほけんしつ
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、とくに歯を大切にしたいときです。むし歯があるか、ないか、

歯垢があるか、ないか、また他の口のなかの様子については、歯科検診後の4月後半に、全員に通知してあります。これからも、健康な歯でおいしくごはんを食われるように、毎日の習慣を見直していきましょう！

伊敷っ子... 234人 ... これは、何の人数でしょう？
正解は... 伊敷小の健全歯の児童の人数です。
全校児童のうち、半分以上が健全歯ですばらしいです!!
(検診未受者有りですが、現在のところ) (うらやましいです!! by 保健士)

むし歯があった児童は、72人でしたが、このうち5/1現在で、14人のおともだちが治療完了です!!
むし歯がなかった人は、新しくむし歯を作らないように!
むし歯があった人は、ひどくならないうちに、早めに歯医者さんで診てもらいましょう!

六月の歯や口の健康に気を付けよう。

歯のギモン？

むし歯になりやすいのは...?
甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない?

✖ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

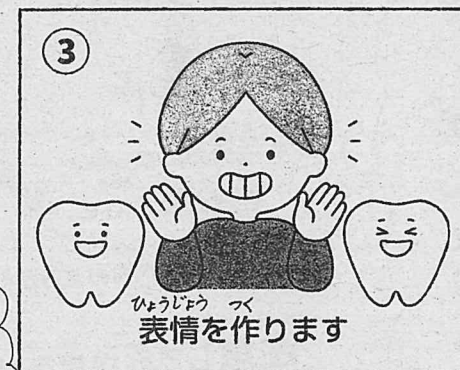
大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない?

✖ 乳歯は柔らかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。

むし歯になったら、元の歯には戻れない?

✖ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。

私たちの歯? どんな役割?



うらへ

食べもの
食べものに含まれる糖分が
むし歯菌のエサになります

**むし歯をつくる
3つの要素**
3つの要素が重なって
時間の経過とともに
むし歯になります

細菌
むし歯菌が酸を出して
歯を溶かします

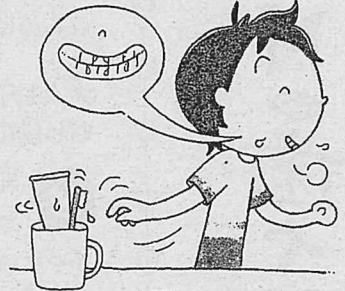
歯の質
歯の硬さによって
むし歯になりやすい人と
そうでない人がいます

時間

その口の中

むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
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
がいでだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをグダグダ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
グダグダ食べようよ!

むし歯菌は、グダグダ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
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ょう。

あまりがまずに食べている



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。

はみがき名人になろう!!

上手に歯みがき できるかな?

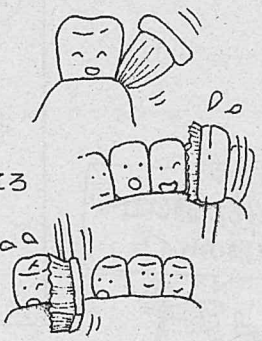
ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない
程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは...

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



げんき★クイズ

歯を借りたい人
ってだーれだ?



ヒント 借りたい人は何と言うかな?

(「歯」博士「賢世」げんき★クイズのこたえ)

おうちのあへ

六月は、歯や口の健康についての特集で、おたよりを作りました。
学校では「給食後の歯みがき」も新型コロナウイルス感染症対策のスタイルです。
今日も、ひまつぶき、打んぐで感染症対策をバカげよう!

