

6月のほけんだより

六月傘 歯や口の中の健康に気を付けよう。

R4.6.7伊敷小ほけんしつ



80歳になっても

歯20本以上をめざそう!

みなさんの歯や、歯ぐきは、
今どんな状態ですか? 口の中
には、さまざまな細菌がいて、
その細菌が歯の表面につく

すけかが「歯こう」です。歯こう
がたまると、むし歯や歯肉炎

などの病気にかかりやすくなります。それを防ぐ
ために、歯こうを落とすことができるのが「歯みがき」

です。むし歯があるか、ないかや、歯こうが
あるか、ないか、また、他の口の中の様子につい

ては、4月に全員に通知してあります。

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!

今年度のむし歯があった人

79人

このうち6/6現在で治療完了

した人は、22人

※むし歯は、治療しないと治りません!!

い しき っ 子 ... 230人 ... これは、何の人数でしょう?
 正解は... 伊敷小学校の健全歯の児童の人数です。
 全校児童のうち、半分以上が健全歯のすばらしいです!!
 (あこがれです!! うれしそうです!! byとくだる.)
 そして、むし歯はあつたけど、治療に行つて、むし歯0だった
 児童は90人でした。(プラス... 今のところ22人治療完了ですのぞ。
 $230 + 90 + 22 = 342$ 人 が、むし歯なし!! (6/6現在)

だれの歯が一番?

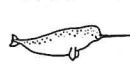
一番重い歯は?

ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これはじつは前歯なのです。重さ100kg以上のゾウもいるんだつて。



一番長い歯は?

ゾウの歯(キバ)は長さもダントツ。大きいゾウなら3m以上もあります。体はゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯をもつのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上くちびるを突きぬけた左の犬歯だそうですよ。



かむ力一番は?

ワニのかむ力は、1cm²あたり260kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は1cm²あたり10~14kg。比べるとその力の強さがわかりま



歯みがきって感染症予防になるの?



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので、悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

うらへ

おすすめ

歯ブラシの選び方

「え」(持つところ)
毛(毛先)の部分までまっすぐなもの

「毛先」(みがくところ)
・細過ぎず、平らなもの
・かたさは「ふつう」のもの

伊豆小の歯と口の健康週間

知っておこう 歯の構造

象牙質 歯を形づくる組織

エナメル質 体の中で一番硬い組織

歯髄

セメント質 歯と骨を結びつけている

歯肉

歯槽骨 歯を支える骨

歯根膜

むし歯をほうっておくと... エナメル質、象牙質が順に溶かされ、穴があいてしまいます。

おうちの歯へ
今月は、歯と口の健康についての特集でおたよりを作成いたしました。
ぜひ、家族みんなで、そのめざしをしよう。6/4にわたしても、歯科検診を受けましたよ。

歯みがき ジョーズの歯ブラシは?

① 毛先が広がっている

② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの握り方は?

① グー持ち

② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツを教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は?

① 毛先が広がらない程度の軽い力で

② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの鏡の使い方は?

① 歯みがきをしながら鏡を見る

② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

歯がないといつものようにできないのは?

① ごはんをおいしく食べる

② 友だちと話したり笑ったりする

③ 走ったりボールを投げたりする

答えは全部!

歯は、食べものを細かく砕くのはもちろん、発音を助ける、表情を作る、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。大切な歯、守ってくださいね。