

令和3年6月1日

えがお



安中市立松井田小学校

保健だより 第3号

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。歯科検診の結果、5年生は乳歯、永久歯ともう歯がありませんでした。その他の学年もすでに全校の約8割治療がすすんでいます。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



歯ブラシ
毛先が開いたら
交換のサイン



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



定期的に 歯医者さんへ

どんなにかんぼって歯みがきをしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早めに見つかれば治すこともできます

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？

× 乳歯はやわ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。



「食べたら歯みがき」を習慣に



歯のクイズ

歯を借りたい人ってだーれだ？
ヒント 借りた人は何と言うかな？



少しずつ暑さに慣れよう

クイズの答え 博士

気をつけて 7つの「い食」

- 孤食** 家族不在で1人だけで食事をする
- 小食** 1回の食事量が少なく、少量しか食べない
- 個食** 同じ食卓で家族がバラバラのものを食べる
- 子食** 大人が不在で、子どもだけで食事をする
- 粉食** パスタやピザなど、粉を使う高カロリーの主食を好んで食べる
- 固食** 決まったものや好きなものしか食べない
- 濃食** 塩分や糖分の多いものばかり食べる



食事のマナーが身につかない、偏食で栄養のバランスがとれないなど、子どもにとってよくないことばかりです。食事は、大切な家族の時間。「おいしいね」と声をかけながら、一緒に食べる習慣をつけましょう。



もうすぐ夏本番…暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

- 1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする
- 2 冷房は控えめにする

