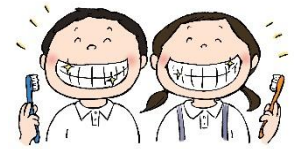




すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

今年も歯科検診が終わりました。むし歯は、すり傷のように自然には治りません。「治療が必要」と言われた人は、早めに治療をしましょう。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。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いきましょう。

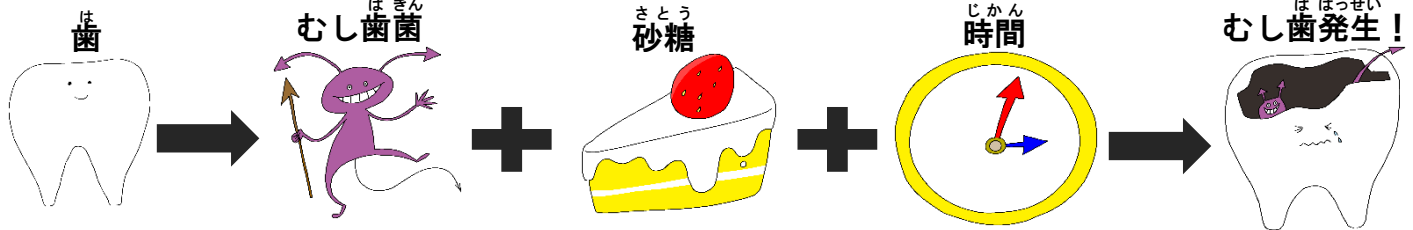


こんげつ
今月のすこやかめあて



は たいせつ
歯を大切にしよう！

1 むし歯の原因



むし歯菌 (ミュータンス菌)



みんなの口の中にひそんでいるむし歯菌は、「酸」というものを作り出し、歯を溶かします。

時間 (だらだら食べる)

食べたり飲んだりした後は、むし歯菌によって「酸」が作られ、歯が溶け出します。だらだら食べをしていると歯を溶かす時間が長くなり、むし歯になったり、むし歯が進行したりします。

むし歯



砂糖 (糖分)



食べ物や飲み物の砂糖は、むし歯菌の「エサ」になり、とりすぎるとむし歯になります。

1日の糖分量(目安)



飲み物に含まれる糖分量



2 すこやかクイズ

乳歯 (子どもの歯) はいつから作られるでしょう？

- ①お母さんのおなかの中にいるとき
- ②生まれてから
- ③小学生になってから
- ④大人になってから



わたしのこたえ おうちのひとのこたえ

クイズの答え:1

歯の準備は赤ちゃんがお母さんのおなかの中にいるときから始まっています。妊娠6～7週目ごろから乳歯のもととなる歯胚が作られ始め、少しずつ硬い石のように石灰化していきます。



3 正しい歯のみがき方



みがきにくいところは、歯ブラシの面を上手に使おう♪



まえば 前歯のうら



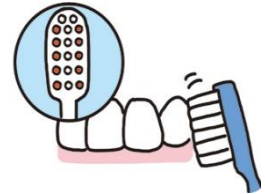
「かかと」で

おくば 奥歯



「つま先」で

は は あいだ 歯と歯の間



「わき」で

4 振り返りコーナー —歯を大切にしているかな?—

下の歯を大切にしているポイントができていますか振り返ってみましょう。

<p>① 1日2回以上、歯をみがいている。</p> 	<p>② 歯ブラシは1か月を目安に交換している。</p> 	<p>③ 歯ブラシは、えんぴつもちでやさしくみがいている。</p> 
<p>④ 歯をみがくときは、「1本ずつ」を意識してみがいている。</p> 	<p>⑤ おやつは、長い時間だら食べずに時間を決める。</p> 	<p>⑥ 食事は、1口30回以上よくかんで食べている。</p> 

1～3年生は、①～⑥の中から、歯を大切にするために心がけることを1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。1か月間、選んだめあてを意識して過ごしましょう!

【お家の方へ】水泳学習の参加について

健康診断で耳鼻科検診、眼科検診(目の異常の疑いのみ)、内科検診(皮膚・心臓疾患など)で、異常の疑いがあったお子様は、医療機関を受診の上、主治医の許可を得てから水泳学習に参加してください。また、水の事故を防ぐため、毎朝の健康観察(体温・顔色・おなかの調子等)を十分に行っていただき、見学をする場合は、連絡帳で担任へ連絡をしてください。併せて、生活習慣(朝食摂取・睡眠時間など)についても御配慮いただきますようお願いいたします。

プールに入る前にチェックしよう!

- 手足の爪は切ってありますか?
- 耳掃除はしましたか?
- 水着、水泳帽子、タオル等は準備しましたか?
- 体調で気になることはありませんか?

