

# 保健だより 6月

H27.6.2 野木町立野木小学校

6月10日は、「時の記念日」。楽しい時間はあっという間に過ぎていくのに、退屈な時間は、なんだかゆっくりと過ぎていくように感じます。心の感じ方次第で、時間が長く感じたり短く感じたり……。不思議ですね。

さて、6月。いよいよ雨の多い季節を迎えました。本格的な梅雨となり蒸し暑い日が続きます。ますます憂うつな気持ちになりがちです。でも、「恵みの雨。ゆっくり室内で過ごす時間。」と前向きに考えれば、気分も変わるのではないのでしょうか。



## ほけんもくひょう

### 歯を大切にしよう

- ・一日3回、磨けるように心がけましょう
- 朝は、エチケットとして、夜は、むし歯予防として磨きましょう。
- かむことを意識して食べましょう。

## 今月の予定

4日(木)～10(水)

歯と口の健康週間

4日(木) 腎臓検診(予備日)

前回提出し忘れた人や二次検診該当の人は、持ってきます。

3日に、容器などを配布します。配布した紙でつくるコップでの採尿が難しい方は、自宅の紙コップなどをご利用ください。よろしくお願ひします。

## 「歯と口の健康週間」

今月は、特に口を意識した生活をしてみましょう。

## かむ こと 大切です

### 食べすぎを防ぎます



満腹とを感じるまでの時間ができるので、食べすぎを防ぎます。

### 口の中を清潔にします



唾液がたくさん出て、口の中の食べカスや細菌を洗い流します。

### あごを発達させます



永久歯の生えるスペースが確保されるので、歯並びがよくなります。

### 脳の発達を助けます



かむ刺激によって、脳への血流が増え、脳の働きがよくなります。

### 味覚を育てます



硬さや歯ごたえを感じ、しっかり味わうことが身につきます。

### たくさんかんで食べようね



「よくかんで」「しっかりかんで」と言っても、小さな子どもには分かりにくいのです。「たくさん」というほうが、回数と結びつけて考えることができ、実行しやすいようです。

- ほとんどかますに、丸のみしている。
- 硬い食べものをいやがる。
- 片側ばかりでかんでいる。
- 口をしっかりと閉じずに食べる。

むし歯や口内炎などのために、食べにくいのかもありません。お口の中をよく見てあげてください。

### こんな食べ方していませんか



## むし歯予防は、「よくかむ」ことから！

歯と口の衛生週間に前に

「ひ・み・こ・の・は・が・い・い・ぜ」 何のことでしょう？  
～ かむことの効用を、語呂合わせで表現しています。 ～

- ひ 肥満を防止する
- み 味覚が発達する
- こ 言葉の発音をはっきりする
- の 脳が発達する

満腹中枢が働き少しの量でお腹いっぱい！  
食べ物本来の味が分かる。食材の味が分かる。  
表情筋が発達し発音をはっきりする。  
脳細胞の発達を促し活性化する。  
認知症の予防にも！

- は 歯の病気を予防する
- が がんを予防する

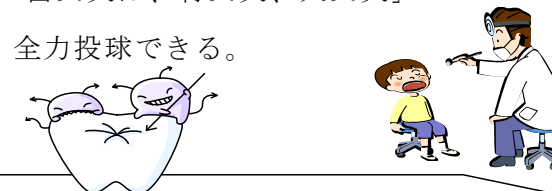
つばがたくさん出ることによってむし歯予防につばに含まれる酵素が予防する。  
30秒以上かむ = 30回かむ。

- いい 胃腸の働きを良くする

胃腸の働きを助ける。  
「歯丈夫は、胃丈夫、大丈夫」

- ぜ 全身の体力が向上する

全力投球できる。



## 歯科検診の結果から

学校歯科医の上原先生から

「むし歯の全くないお子さんや処置が済んでいるお子さんが増えているように思います。ただし、高学年になると、歯垢(食べかす)の多くついているお子さんが増えてきています。4年生で行ったブラッシング指導を思い出してみがいてほしいですね。」

ご指摘の通り、むし歯及び歯垢や歯肉の状態を含めての治療勧告者は、38.5%にとどまり、全国と比べ非常に良い結果となっています。また、むし歯に限っての治療勧告者は、31.6%にとどまり、「むし歯になっていない・または処置が完了されている」お子さんが多く、良い結果となっております。

しかし、学年が上がるに従って、むし歯にはなっていませんが、むし歯の原因となる歯垢がついているケースのお子さんが増えてきています。中学年期から生え替わり、高学年ではほとんどの人が永久歯に生えそろう時期です。一生自分の歯で過ごせるよう、ブラッシングを意識して行う時間を確保してほしいですね。お風呂タイムは、絶好のブラッシングタイムです。ぜひ実行してみてください！

むし歯がなかった人(処置した歯も・むし歯もない全くない人) 39人  
むし歯の処置が済んでいた人(検診時) 33人