

# ほげんだより

令和元年7月13日  
練馬区立田柄小学校  
養護教諭 浅川沙織

「また雨だね。」と保健室で交わす休み時間の会話。4～5月くらいの気温が続き、体調を崩している児童も多くいます。最近は腹痛や吐き気で早退する児童も増えています。下着を着用したり、上着を持ってきたりなど体温調節ができる服装で登校することをおすすめします。

また保健所からは手足口病の流行警報、水痘の流行注意報が届いています。本校でも先月、1年生で水痘の流行の徴候が見られました。症状としては、手足口病は口の中、手の平、足の裏の発疹や水疱、水痘は全身の水疱(盛り上がった赤い発疹)です。しかし、最初はポチポチ程度の発疹のため気づかないことも多いので、気になる症状があれば受診をお願いします。

先月(6月)の感染症状況・・・水痘(11名(内1年生10名)、溶連菌感染症(1名)



## もうすぐ夏休み！！

夏休みのほげん目標を立てよう

生活リズムの目標	寝る時間	起る時間
食生活の目標		
健康の目標		

例) 冷たいものは1日1回・朝ごはんを食べる など  
例) 1日3回歯みがきをする・毎日体を動かして遊ぶ など

夏休み後、9月は運動会練習がすぐに始まります。遅寝、遅起き、日中ダラダラにならないように夏休み前に目標を立て、生活をして見てください。

私からは早起きとアウトメディア(テレビ、ゲーム、PC、タブレットなどをあまり使わない)に挑戦することをおすすめします。

### 夏休みこそ早起き。いいこといっぱい!

太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う	朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる
涼しいうちに宿題や勉強ができる	自由な時間もたくさんとれる

朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

### アウトメディアに挑戦! もっと楽しい過ごし方を考えよう

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違う新しいことに挑戦しましょう。

- 読書をする
- 料理をする
- 勉強に打ち込む
- 絵を描く
- 植物を育ててみる
- お手伝いをする
- 家族とおしゃべりする

## 4年生 歯垢テストをしました。

歯科校医の相田先生と歯科衛生士さんに来校いただき、歯の染め出しの判定と歯の磨き方を教えてもらいました。

磨けていると思っていたのに・・・



みがく順番を決めてみようと、みがき残しがなくなるのが分かった。



### 歯みがきの基本編

- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

20回



奥歯のみぞまできれいにしたらとてもスッキリして、ビックリした。舌で触ってザラザラからツルツルに変わったら磨けている証拠だとわかった。

### 歯みがきの応用編

- でこぼこしている歯は、歯ブラシをたてにあてて毛先を上下に細かく動かす
- 背の低い歯は歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かす
- 歯と歯ぐきの間は45度の角度に毛先を当てて、5mm幅で動かす

ななめ横 45度

## 歯医者さんに聞いてみました

「歯と歯の間が磨きにくいのですがどのように磨けばよいですか」  
歯と歯の間は歯ブラシを縦にして磨くとよいが、それでもなかなか難しい。やはり子どもでも週に何回かフロスを使って磨くことを習慣にできるとよいですね。またフロスは口臭予防にも!  
口臭の原因は、磨き残しが要因のことも多いので、マウスウォッシュなどを使うより(効果が継続しない)、フロスで歯の間まで磨くと効果的だよ。  
「マメ知識」も教えてもらいました。  
かたいものを食べ、よく噛むとあごが大きくなり、歯並びもよくなるよ。





# 夏休みに歯と口の検定にチャレンジ！！

雑問に挑戦！

## 歯と口の検定

あなたは何問  
答えられるかな？

□の中にあてはまる文字を入れてください。(ひらがな・カタカナ・数字・アルファベット)

● 歯の表面は、①□ナ□質というからだ  
の中で一番かたい部分におおわれています。

● 歯ぐきのことを歯肉とも言います。健康  
な歯肉は②□ン□色です。

● 歯を支えるあごの骨を③□そ□つと言  
います。ひどい歯周病になると、この骨が  
溶けて歯が抜けてしまいます。

● 乳歯の下では、④□い□うしが生える  
準備をしています。

● 食事をするたびに、□の中は⑤さ□せ□  
になって、歯の表面が溶け始めます。これを  
脱灰と言います。

● むし歯の原因になる菌の  
代表は、⑥ミ□□タ□□菌です。

● 食事をして酸性になった□の中を、  
⑦□□きが中性に戻してくれます。

● 歯をみがく時は、歯1～2本ごとに、  
⑧□□回以上、こまかく動かします。

● 歯ブラシは、エンピツを持つときのよう  
に、⑨か□□握ります。

● 歯の表面についている白くてネバネバし  
たものは⑩□□うです。中には500種類以  
上の菌が住みついています。

● みがき残しが多いのは、  
歯と歯の⑪あ□□、歯と歯ぐきの  
⑫さ□□め、奥歯の⑬み□□の3つです。

● ⑭だ□□は、酸で少し溶けた歯の表面に  
ミネラルを与えて、もとの歯に戻します。  
これを再石灰化と言います。

● 食事の他に⑮□ん□よくが多いと、□の中  
が酸性になる時間が増えて、むし歯になり  
やすいです。

● 食べたものを細かくすりつぶすのは、  
奥歯(⑯き□□し)の役目です。

● むし歯菌は、食べものの中の⑰□うを酸  
に変えて、歯を溶かします。

● 乳歯は全部で⑱□□本。永久歯は(親知  
らずを除くと)⑲□□本です。

● 歯のもとを歯胚と言います。歯胚はお母  
さんの⑳□□かの中にある時に作られます。  
あごの中で、時間をかけて育っていきます。

● 食事のたびに□の中のpHは5.5以下にな  
ります。砂糖を食べると㉑pH□以下になり、  
急激にエナメル質が溶けていきます。

※pHが7より小さい=酸性  
7付近=中性  
7より大きい=アルカリ性

● みがき残した歯垢は、  
しばらくすると㉒□□に変わります。こ  
うなると、歯医者さんでないと取れません。

● ネバネバの歯垢は歯の表面にこびりつ  
ているので、うがいでは取れません。てい  
ねいな㉓□□で取りのぞきます。

● 健康な歯ぐきは、歯と歯の間の三角の  
ところが引きしまっています。歯肉炎の歯ぐ  
きは、ここが㉔あ□□腫れて、プヨプヨし  
ています。



● 歯をみがいているときに血が出たら、  
㉕□し□□び□□かもしれません。

● 生えただけの歯は、表面がデコボコし  
ていて、柔らかいので、㉖□し□□になりや  
すいです。

● ㉗デ□□ル□□スは、歯と歯の間の歯垢  
を取りのぞくために使います。

● 歯には、食べものをかむことの他にも、  
ことばの㉘□□つ□□んをはっきりさせるなど  
の役割があります。

● 歯ブラシの㉙□□きが開いたら、歯垢を  
落とすにくくなるので取りかえましょう。

● 歯ブラシを交換  
する時期の目安は、  
㉚□□カ月に1回です。

● 舌で歯を触った時にザラザラ  
していたら、㉓□□がついています。

● 歯ブラシを大きく動かすと歯と歯の間に  
毛先が届きにくく、㉔□□□動かすと、  
歯と歯の間に毛先がきちんとあたります。

● 歯みがきは、150～200gくらいの力で  
みがきます。強い力でみがくと、㉕□□□  
が傷ついてしまいます。

● 歯周病になると、歯と歯ぐきの間にでき  
た㉖歯周ポケット□□□という溝が、どんどん深  
くなります。

● 歯周病のうち、歯肉が赤く腫れているだ  
けの軽いものを㉗し□□え□□と言います。  
歯を支える骨まで溶け始めた重症のものを  
歯周炎と言います。

● 歯周病の㉘□□には、歯と歯ぐきの間に  
歯ブラシの毛先を当ててしっかりみがきま  
しょう。

● もしケガで歯が欠けたり、抜けたりした  
ら、歯の保存液につけて歯医者さんへ。  
保存液がない時は、㉙□□□□うでもか  
まいません。

● 6歳ごろ、最初に生える  
永久歯は、㉚第1だ□□き□□しです。

● 8020運動というのは、80歳まで㉛□  
を20本残しましょう、という目標です。

● かむ回数の目標は、  
ひとくち㉜□□回以上です。



● たくさんかむといいことの1つは、  
㉝□□え□□がたくさん出ることです。

● むし歯を予防するには、食べた後㉞□□  
歯をみがくことが大切です。

● 一番むし歯になりやすい時間帯は、寝て  
いるときです。寝る㉟□□えの歯みがきは特  
に念入りにしましょう。

● むし歯菌が出す酸によって穴があく寸前  
の初期むし歯を、歯医者さんは㊱□□とい  
う記号で表します。

● 乳歯がむし歯で抜けてしまうと、永久歯  
の㊲□□□びが悪くなることがあります。

● □が開きにくかったり、  
かむとあごの関節が痛くなるときは、  
㊳が□□□□□□□□□□かもしれません。

● 歯周病の原因になる菌は、㊴さ□□が嫌  
い。このため歯と歯ぐきの間のみぞに入り  
込もうとします。

● □の中の汚れを洗い流してくれるだ液は、  
1日に㊵約1リ□□□□も分泌されます。

● 歯の形は大きく分けると、  
切歯(前歯)・㊶け□□□  
臼歯(奥歯)の3種類です。



● 歯科検診では、歯医者さんは上の歯と下  
の歯の㊷か□□□□□□□□□□□□□□  
も見えています。これが  
悪いと歯ブラシが届きにくくむし歯になり  
やすいです。

採点は1問2点です

100点

さて、あなたは何級？



96～100点	超1級	もはや神！
86～94点	1級	博士と呼びます
60～84点	2級	脱・普通レベル
40～58点	3級	なんか惜しい
20～38点	4級	せめて半分正解を
0～18点	5級	歯と口が泣いている

答

- ①エナメル質(エナメル質) ②ピンク色 ③しろうこつ(歯槽骨) ④えいきゅうし(永久歯) ⑤さんせい(酸性)  
⑥ミュータンスキン(ミュータンス菌) ⑦だえき(だ液) ⑧20 ⑨かるく(軽く) ⑩しこう(歯垢)  
⑪あいだ(間) ⑫さかいめ(境目) ⑬みぞ ⑭だえき(だ液) ⑮かんしよく(間食) ⑯きゅうし(臼歯)  
⑰とう(糖) ⑱20 ⑲おなか(お腹) ⑳pH5以下 ㉑しせき(歯石) ㉒はみがき(歯みがき)  
㉓あかく(赤く) ㉔しゅうびょう(歯周病) ㉕むしば(むし歯) ㉖デンタルフロス ㉗はつおん(発音)  
㉘けさき(毛先) ㉙1カ月 ㉚しこう(歯垢) ㉛こまかく(細かく) ㉜はぐき(歯ぐき) ㉝歯周ポケット  
㉞しにくえん(歯肉炎) ㉟よぼう(予防) ㊱ぎゅうにゅう(牛乳) ㊲第1だいきゅうし(第1大臼歯)  
㊳は(歯) ㊴30回 ㊵だえき(だ液) ㊶すく ㊷まえ(前) ㊸C0 ㊹はならび(歯並び)  
㊺がくかんせつしょう(顎関節症) ㊻さんそ(酸素) ㊼約1リットル ㊽けんし(犬歯) ㊾かみあわせ(かみ合わせ)

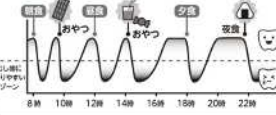
## NO MORE だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら...  
おやつをだらだら食いをしていませんか？

それ、むし歯の原因です！

悪い例

甘いおやつを食べると□の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間□の中にあると、むし歯になりやすい状態に...



作って守ろう間食ルール

おやつ時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。

『だらだら』食いをしやすい夏休み。

間食の回数が増加すると、う蝕の発生が報告されています。特に炭酸飲料は10%もの砂糖が含まれており、むし歯のリスクが極めて高いものに分類されます。炭酸飲料を1回口に含むのは間食1回と同じ状況ですので、頻回の飲用は危険です。水分補給代わりに飲むことが増えやすい夏休み。むし歯菌を増やさない生活についてもぜひ考えてみてください。