

保健委員会から歯についての話

4月の歯科検診の結果、健全歯（虫歯になったことのない人）は、全校の男子45.9%、女子41.4%でした。とてもよい状態です。

未処置歯（虫歯）の人は、全校男子33.8%、女子22.4%でした。虫歯のある人は、早めに治療して下さい。歯垢・歯肉の状態の良くない人は、全校で11.4%でした。大切なことは、歯磨きなどで、東風の中を清潔にすることです。

歯ブラシの使い方についてポイントを説明します。歯と歯ぐきの間は、歯ブラシのわきを使います。歯の手前は、歯ブラシのかかと部分を使います。奥歯は、歯ブラシのつま先部分を使います。このように歯ブラシの当て方を工夫して、歯垢がとれるような歯磨きをして下さい。

給食後歯磨きをしている先生は、多くいます。皆さんも自分で歯ブラシを持ってきて、歯磨きができると良いと思います。できなければ、ぶくぶくうがいをして、口の中の衛生に気をつけて下さい。

次に、食べて「かむ」ことについてです。効果として、唾液が出ておいしく食べられる。食べ過ぎを防ぐ。消化を助ける。脳の働きを活発にする。などです。給食でもしっかりと「かめる」献立が出来ます。この給食では、大豆や魚です。カルシウムも多くとれます。よくかむことは、とても大切なことです。毎月19日は、食育の日でもあります。自分の食生活を振り返り、しっかりかむ習慣を身に付け、健康に気をつけていきましょう。

これで、保健委員会からの話を終わります。