

平成26年6月9日

ほけんだより 6月号



練馬区立豊玉南小学校

校長 山田 裕

体調管理に気をつけて

関東も梅雨入りですね。この間まで夏日になることもありましたが、雨が降ると気温が下がります。今年度は先月から引き続き「水ぼうそう」「溶連菌感染症」が報告されております。体調管理には充分気をつけてください。疲れをためないように、毎日十分な睡眠時間が確保できるようにご家庭でもお声かけをお願いします。

<6月の保健目標> ☆歯を大切にしよう。 ☆せいけつにすごそう。

☆むし歯の治療は終わっていますか？

歯科検診が終了しました。むし歯のあった人、むし歯になりそうな歯があった人、その他疾病の疑いのあった人には「健康診断結果のおしらせ」をお渡ししています。確定した健診結果ではありませんので、早めに受診するようにお勧めします。

○よい歯バッジ

歯科検診で、むし歯がなかった人、むし歯を治療した人に「よい歯バッジ」をあげています。治療が済みましたら「歯科受診報告書」をお出しいただきますようお願いいたします。

○歯に良い食べ物は？

よくかんで食べることは、「脳の働きがアップ」「むし歯、歯周病予防」「運動能力がアップ」「消化を助ける」「がん予防」などに効果があるといわれています。また、カルシウムを多く含む食材は、歯を丈夫にします。好き嫌い無く食べられるといいですね。

☆せんいの多いもの	☆かみごたえのある物	☆カルシウムが多い物
<ul style="list-style-type: none"> ・干ししいたけ ・ごぼう ・レタス ・切り干し大根 ・セロリ ・きのこ類 	<ul style="list-style-type: none"> ・さきいか ・たくあん ・みりんぼし ・にんじん（生） ・セロリ（生） ・豚（牛）肉のモモ 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳製品 ・骨ごと食べる魚 ・殻ごと食べるエビ ・しらす干し ・パセリ ・モロヘイヤ

○だらだら食いはむし歯のもと？！

実は食事のたびに歯の表面が溶けていることをご存知でしょうか？口の中にいる、むし歯菌は、食べ物の中の砂糖を取り込んで「酸」を作りますが、この酸によって歯の表面のカルシウムなどが溶け出していくのです。でも「むし歯」にならないのは「だ液」のおかげ。だ液が酸の働きをおさえたり、だ液中にふくまれるカルシウムが溶けた歯の修復をしたりして、むし歯が進行するのをふせいでいます。ただし…おやつ回数が多く、砂糖がいつも口の中にあると、だ液の力が追いつかなくなります。だから「だらだら食い」はむし歯になりやすいのです。テレビを見ながら、ゲームをしながら…だと、ついついだらだら食べてしまいます。

