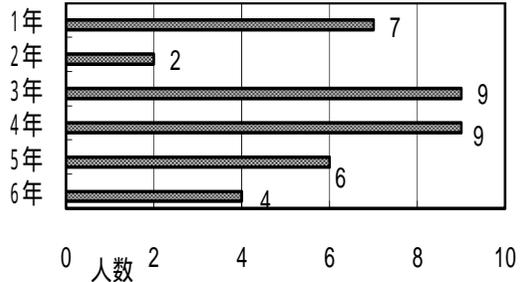


# ほけんだより 6月

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成 25 年 6 月 3 日発行  
(家庭数配布)

4月・5月の歯科検診で、むし歯のある人の割合は、全校で7%(37人)、むし歯のあった数を学年別に右にまとめました。今回、むし歯が見つかりすでに治療が済ませている人は7人です。6月4日～10日の歯の衛生週間に、今回の検診でむし歯がなかった人と、すでに治療が済んだ人を対象に「よい歯のバッチ」を配ります。ぜひ、まだ治療を受けていない人は、早めを受けて、治療が終わったら、学校に用紙を提出して、バッチを受取ってください。



## 乳歯のときから大切に

乳歯は生えかわるから、むし歯になってもだいじょうぶ?

いえいえ、そんなことはありません!!



乳歯が大切な理由②

## おいしく味わい、栄養をとるために必要です

食べものを消化し、栄養を吸収するとともに、おいしさを味わうために、よくかんで食べることが大切です。

むし歯があると...



★食べものをしっかりかむことができません。



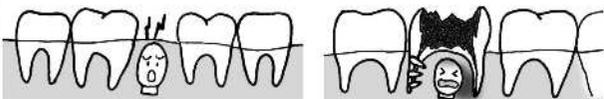
★食べることが、きらいになってしまう場合も。

乳歯が大切な理由①

## 永久歯に影響します

乳歯の下では、もう永久歯の準備が始まっています。

むし歯があると...



★歯並びが乱れ、永久歯が生えてくる場所がせまくなってしまいます。

★乳歯のすぐ下に生えてきている永久歯を傷つけてしまう可能性があります。

乳歯が大切な理由③

## 口の健康習慣を身につける時期です

歯みがきなど、口の中の健康を守る習慣を身につける、大切な時期です。

健康習慣が身につけていないと...



★むし歯や歯周病にかかりやすくなります。



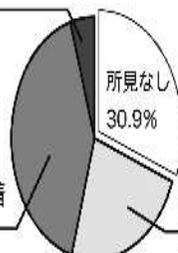
★後になって習慣を変えるのは、簡単ではありません。

## 歯周病のきざしは、10代から

厚生労働省の調査では、15歳～19歳の約7割に、歯肉の所見があります。

歯周ポケット  
4ミリ以上  
6ミリ未満  
4.5%

歯石の沈着  
40.9%



★ブローイング：歯周ポケットの深さを測ることで、歯ぐきに炎症が起きていると、出血しやすい。

※データ：厚生労働省「平成23年歯科疾患実態調査結果の概要」

## 6月の保健行事

歯垢染色検査(4年生)

13日(木)午前9:00～

歯磨き指導(3年生)

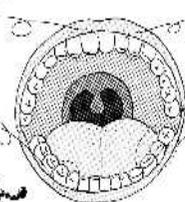
21日(金)4時間目

両日とも保護者の参観可能です。ぜひ、お待ちしております。

6月4日～10日は歯の衛生週間です

歯の役めを知ろう!

切歯…いちばん前にあり、食べ物を白の中に歯が役めをしています。小臼歯…食べ物を噛み砕いたり、すりつぶしたりするときに使います。

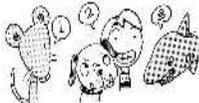


犬歯…大きくとがっています。刺物では獲物を捕まえるときに使います。臼歯…大きな歯で、食べ物を噛み砕くのに役目がいい歯です。



動物には、一生に1回しか歯が生えないもの（一生歯性）、一生に2回歯が生え変わるもの（二生歯性）、何度も生え変わるもの（多生歯性）があります。

- 一生歯性…ホスミなど
- 二生歯性…ヒト、イヌなど
- 多生歯性…サメ、ウミガメなど



これでおなたも歯みがきの達人に!!

持ち方は?

達人は鉛筆をにぎるように持つことも、力が入りすぎない持ち方を工夫しよう。

歯ブラシの動かし方は?

歯ブラシは小さく細かく動かします。

奥歯のみがき方は?

達人は2～3本をいっぺんにみがきません。1本1本でいいいかにみがきます。

前歯の裏側のみがき方は?

達人はクテに歯ブラシを使います。



よくかむとこんないいこと!



食べ物をよくかんで食べると、あごの骨や内臓が興奮し、血行がきれいになります。歯ぐきもよわよわになります。また、脳の血のめぐりがよくなり、脳細胞の発達により効果があると考えられています。

チェックしてみよう ▶▶▶ 歯ブラシ

みなさんが毎日使っている歯ブラシですが、一度チェックしてみてください。もしかしたら、そろそろ取り替えたほうがいいかもしれませんよ。



ながいあいだ使い続けると、毛の弾力がなくなるので、歯をきれいにながけられないばかりか、歯ぐきを傷つけることもあります。



6月の保健目標

みが しっかり磨いて、きちんとかむこと大切ですよ  
か きちんとかむこと大切ですよ  
は たいせつ 歯を大切にしよう



▼よくかんで食べると、こんないいことが…!!▼

味わう

かむと、だ液がたくさん出るので、  
→食べものの消化吸収を助けます。  
→食べものに含まれる味覚物質が口の中全体に広がり、うまみをたっぷり味わえます。



肥満を防ぐ

よくかみ、時間をかけて食べることで、  
→早食いによる食べ過ぎを防ぐことができます。  
→適度な量で、満足感が得られます。



脳を刺激する

しっかりあごを動かすことで、  
→脳の血流が増えて、脳の働きが活発に!!  
→周辺の筋肉がきたえられて、生き生きとした表情に。



きちんとかむこと大切ですよ

▼こんな症状に気をつけよう▼

かみしめに注意!!

無意識に奥歯を強くかみしめていることはありませんか?

- 緊張やストレスを感じているとき
- うつむいた状態で、長く作業しているとき
- 何かに集中しているとき



こんな症状を起こす可能性があります

- 頭痛、肩や首のこり
- あごの痛み
- 歯や歯ぐきの痛み など



歯をかみしめるのが、くせになっている場合も。ときどき意識して、力をゆるめるようにするといいですね。

目標は、ひとくち30回以上

噛ミンク30



歯や口をじゅうぶんに使った食べ方を身につけて、生涯にわたる健康なからだづくりをしよう、厚生労働省が呼びかけている、キヤッチフレーズです。