

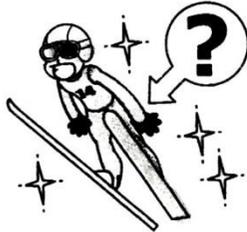
# 資料1 かみあわせの大切さ

推理しよう スポーツ選手がしたことは？

## スキージャンパーの場合

オリンピックにも出場したH選手はなぜかまっすぐ飛ばず、飛距離が伸びませんでした。筋肉の左右のバランスが悪いのかと思って、弱いほうを重点的に鍛えたのですが、思うように結果がでません。

ところがあることをして、H選手はまっすぐ飛べるようになりました。



## 野球選手の場合

入団当初は成績がイマイチだったH選手。ある日、2つの体重計に右と左それぞれの足をのせて測ったら、7：3の割合でした。ということは、右に重心が偏っていたのです。これではレフト側に引っ張るバッティングはできても、ライト側への流し打ちができません。

このH選手もあることをして、右にも左にも打てる4番打者として大活躍しました。



2人がした「あること」とは何でしょう？

**答と解説** 2人のH選手は、歯科医院でかみあわせを治しました



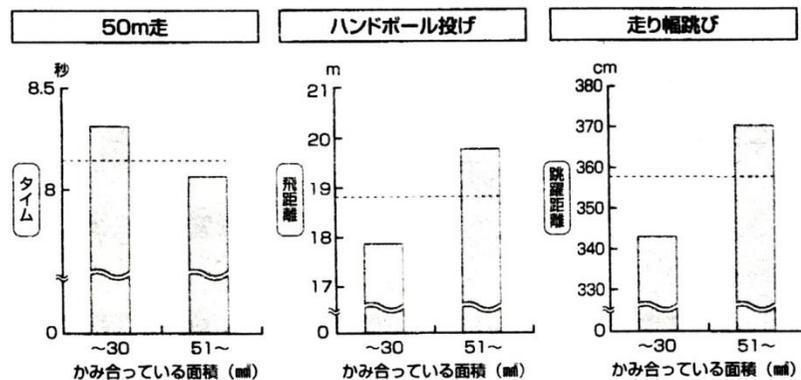
むし歯を放置したり、歯並びに問題があると、かみあわせが悪くなります。かみあわせが悪いとあごの骨がズレて、からだのバランスも崩れてしまいます。人間の骨は左右対称。このバランスが崩れたために、重心が偏って、スキージャンプやバッティングによくない影響がでていたのですね。

## 保健指導

かみあわせが悪いと、歯と歯の接触面積が減少します。つまり、かみあわせが悪いと…

からだのバランスが悪くなる

かむ力が弱くなる



中学生の運動能力テストの結果でも、かみあわせがよく、歯と歯の接触面積の大きい中学生ほど運動能力がすぐれているという結果がでています。

岡山大学歯学部小児歯科学の調査より

# 資料2 食事の時にやってみよう！

## よく噛んで食べるためのヒント

- ゆっくり味わって食べてみる** (Take your time to savor and eat.)
- 食べ物を飲み物で流し込まない** (Don't wash down food with drinks.)
- 食べ物のかたちがなくなるまで噛む** (Chew until the shape of the food disappears.)
- 口のなかのものを飲み込んでから、次の食べ物を食べる** (Swallow what's in your mouth before eating the next bite.)
- するめやせんべいなど、かたいお菓子を食べる** (Eat hard snacks like surime or senbei.)
- 治療をして、むし歯ゼロの状態にする** (Get treatment to achieve a cavity-free state.)

## 目標！

一回30回以上噛んで食べよう

# ほけんだより 6月

平成28年6月15日  
練馬区立田柄小学校  
養護教諭 浅川沙織

初夏の風に肌も汗ばむ頃、プール開きの季節となりました。校庭では、休み時間汗びっしょりになって元気に遊ぶ子供たちの姿が見られます。その汗をそのままにして、肌のかゆみを訴える児童も増えてきました。保健室では、冷却して様子を見ることもありますが、大切なことは汗をすぐに拭くこと。お家でハンカチとは別に汗ふきタオルの用意もお願いいたします。またプールが始まりましたので、朝の健康観察を十分に行っていただき、体調不良がある場合は無理してプールに参加しないように確認をお願いいたします。

先月(5月)の感染症状況・・・水痘7名、アデノウィルス2名、流行性耳下腺炎1名



## 健康診断が終わりました

保護者の皆様ご協力ありがとうございました。

定期健康診断の記録を配布します。返却の必要はありません。入学式に配布している健康手帳などに転記し、成長の記録として残していただけると良いと思います。

・各検診で異常がなかった場合は、お知らせを渡していませんのでこの記録用紙で確認してください。

・今年度から座高検査が検診項目から削除されたため、測定しておりません。空欄になっていますが、入力漏れではありませんのでご了承ください。

## よい歯のバッジを配布します



歯科健診の時にむし歯がなく、(治療済みもOKです)、歯周病などの病気もなかった人により歯のバッジを渡します。

※今回、歯列などでお知らせを配布した児童も多くいます。歯列で経過観察中であり、近日中に受診の予定がない場合は、保護者の方がその旨を記入し、提出いただいても構いません。

★今回バッジをもらえなかった子も治療が終了し、お知らせの紙を提出した時点で渡します。

## 4年生 歯垢テストをしました。

磨けていると思っていたのに・・・



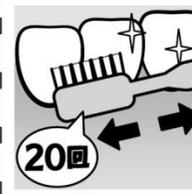
歯科校医の相田先生と歯科衛生士さんに来校いただき、歯の染め出しの判定と歯の磨き方を教えてもらいました。

小さい歯ブラシで磨くと、隙間の汚れも取れることが分かりました。



順番を決めて磨くと、磨き残しがなくなるよ！

### 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

### 歯みがきの応用編



- ☐ てこぼしている歯は、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

## あごが小さいと歯列が悪くなる？！

現在、むし歯のある子が減っている一方で、歯列や噛み合わせが良くない子が増えています。田柄小でも歯列や噛み合わせで、お知らせを配布した児童が48人いました。

★噛み合わせが良くない子が増えている要因は？ (歯科校医の相田先生に伺いました。)  
「あごの筋肉が発達しておらず、あごが小さいため、歯が全部生えそろうことができない。」

★あごの筋肉の発達が遅れている要因は？

「よく噛まない食事が増えていること。おやつはスナック菓子が多く、食事はハンバーグやオムライスなど洋食が中心だとどうしても噛む回数が少なくなってしまう。」

★噛み合わせが悪いとどうしてよくないの？

「あごの骨がズレて、からだのバランスが悪くなる。詳しくは裏面をご覧ください。」

★今からでも間に合うの？

「小学生は体と同じようにあごの成長も著しい時期。あごの筋肉を鍛えれば、十分発達することができる。」