

ほけんだより 6月

令和4年6月1日発行
 練馬区立光が丘春の風小学校
 養護教諭 鎌田 菜穂

梅雨の季節がやってきました。じめじめとしたこの季節は、気分も晴れず、ふさぎこんでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊ぶようにしましょう。

また、運動会も間近に迫る中、保健室には、けがや体調不良での来室が増えていきます。体はもちろん、心の「おつかれサイン」も見逃さず、元気に過ごしてくださいね。



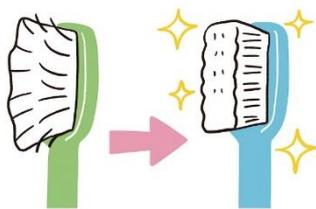
6月の保健目標【歯を大切にしよう/梅雨時を元気に過ごそう】

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。みなさんは、歯と口についてどのくらい知っていますか？クイズに答えてみましょう！答えは裏面にあります。

Question 1

歯ブラシはときどき新しくしましょう。その目安はどのくらい？

- ① 2週間に1回くらい
- ② 1か月に1回くらい
- ③ 3か月に1回くらい



Question 2

むし歯は歯がとがされて起こりますが、歯の表面はどのくらいかたい？

- ① 鉄と同じくらい
- ② ガラスと同じくらい
- ③ 水晶と同じくらい



Question 3

私たちの歯は、前歯と奥歯のどちらがむし歯になりやすい？

- ① 前歯のほうがなりやすい
- ② 奥歯のほうがなりやすい
- ③ どの歯でもあまり変わらない



続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

Answer 1

2 1か月に1回くらい

歯ブラシは1か月に1回くらい、新しいものに交換する必要があります。

歯みがきを続けていると、歯ブラシの毛先が全体的に広がってくるのがわかります。歯に毛先をしっかりとおててみがかくことがむずかしくなるのです。

また、使った後に水で洗い、置き場所などに気をつけていても、長く使っていると歯ブラシの表面に菌が増えてくるといわれています。毎日、何度も使うものだからこそ、せいかつでしっかりみがけるようにしておきたいものです。

Answer 2

3 水晶と同じくらい

歯の表面をおおっている「エナメル質」は、水晶と同じくらいのかたさをもっているといわれています。

食べ物をよくかむときをはじめ、何かをがまんするときやからだに力を入れるときにぐっと食いしばると、歯に大きな力がかかります。それをふだんからしっかり受けとめる役割をはたすために、かたくてじょうぶでなければならぬのですね。

ちなみに、歯医者さんでは、治療で歯をけずるとき、水晶よりもさらにかたいダイヤモンドでできた器具を使っているそうです。

Answer 3

2 奥歯のほうがなりやすい

私たちの歯は、前歯より奥歯のほうがむし歯になりやすいといわれています。

そのおもな理由として、奥歯は前歯にくらべて、歯についた食べカスなどがだ液で洗い流されてきれいになるしくみがはたらきにくいことや、見えづらい・歯ブラシが届きにくいなどから、歯みがきがすみずみまでじゅうぶんにされていない場合が多いことがあげられます。

つまり、歯をみがくときには、奥歯をとくに気をつけてみがけるとよいということですね。

あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、膝の裏側など、要注意!



コットンなど風通しのよい素材の服を着る



あせ汗をかいたらこまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら着替える



まいにち、お風呂やシャワーで清潔に

ひといき ほっと一息コーナー♪

7つのちがい、わかるかな?

