

# ほけんだより 6月

梅雨の時期に入ると、思い切り外で遊べない日が続きますね。久々に外で遊ぶと、張り切りすぎて怪我をしたり、体力が続かなくなってしまうことがあるので、睡眠、食事はしっかりとってください。また、室内で楽しめることを探してストレスをためないように過ごしましょう。



## は 歯を大切にしよう からだ 身体をせいけつにしよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯磨きはもちろん、治療や定期検診に行くなどして、自分の歯の健康を見つめなおしましょう！

### その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない

歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんても...簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきでちゃんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている

砂糖がたくさん入ったおかし。ガラガラ食べようよ!

むし歯菌は、ガラガラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりがまわずに食べている

だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ—

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

親子でやってみよう!

# \* むしば菌クイズ \*

※正解は文の中にあるよ!

## 1. むし歯になるのは甘いものを食べる

から?

○?×?



むし歯菌は食べ物の中の「糖」が大好き!  
この「糖」を栄養にしてむし歯菌はどんどん  
増えます。これは砂糖のような甘い「糖」だけ  
ではなく、例えばご飯やパンなどの栄養も、口  
中で「糖」に変わるので大好物です!

つまり、正解は・・・×!

甘い食べ物もむし歯の原因になるので、

何かを食べた後はしっかり歯みがきしよう。

## 2. むし歯になりにかけの歯なら元の健康の

歯に戻せる?

○?×?



むし歯菌を洗い流してくれる強い味方がいます。  
それはだ液です。だ液の中のカルシウムが歯の  
表面にくっつき溶けた部分を修復してくれます。

つまり、正解は・・・○!

また、「酸」を出して歯を溶かそうとするむし歯菌  
をブロックもしてくれます。なので、だ液を出すこ  
とはとても大切! よく噛むとたくさん出るのでし  
っかりと噛みましょう。

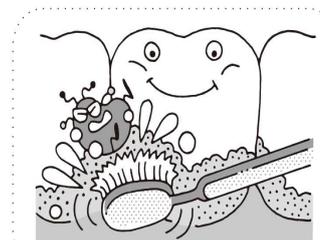
## 3. 歯みがきが一番大事なのは、夜寝る前? ○?×?

むし歯菌は食事の後すぐ増えるので、「食べたらみがく」が基本  
です。特に寝ている間は口の唾液が減るので、むし歯菌には天国!

つまり、正解は・・・○!

寝る前は特に念入りに、歯垢をこすり取ってむし歯菌を減らして

おきましょう。



## 今月の保健行事

- ・4日(金) 歯科医・歯科衛生士による歯科指導(3、4年生)
- ・8日(火) 尿検査 最終提出日 8:50までに保健室へ  
※前回忘れた人は必ず持ってきてください!
- ・17日(木) 耳鼻科検診(全学年)

○耳鼻科・眼科検診で「結果のお知らせ」を受け取った人は、水泳指導が始まるまでに医師に水泳の可否を確認し、受診報告書を担任へご提出ください。アレルギー性鼻炎B、アレルギー性結膜炎Bだった人は、今回は受診を見合わせていただいても結構ですが、症状が悪化した場合は医師にご相談ください。

○歯科検診で、むし歯がなかった人と治療済みの人には、よい歯のバッチを配付します。また、むし歯を治療して「受診報告書」を提出した人にも配付しますので、早めの受診をお願いします。