

ほけんだより

横浜市立藤の木小学校 6月1日発行
校長 今野 裕子
養護教諭 勝木 美智子

【 今月のめあて 歯と歯肉を大切にしよう 】

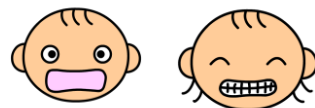


今月は、「梅雨入り」です。5月は、気温差の大きい日が続き、体調をくずして欠席をする人が多かったです。5月の下旬なのに「インフルエンザ」の報告もあり驚きました。「梅雨寒」という言葉もあって、梅雨時に冷え込むことがあります。反対に、気温や湿度が高く蒸し暑い日もあります。

今月も体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。

体が疲れやすくなるので、「すいみんをしっかりとって疲れをためない」「3度の食事をきちんと食べる」「手だけでなく、全身の清潔を心がける」の3つを心がけてほしいと思います。

自分の歯と歯肉の健康に自信はありますか

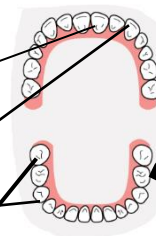


「口は健康の入り口」です。口は、栄養を取り入れるところであり、歯と歯肉は消化のために欠かせません。歯と歯肉が弱って、しっかりかめなくなると、栄養が取れなくなるだけでなく、脳の健康にも影響が出るようです。それだけに、歯と歯肉の健康を守る事が、とても大切になります。

あなたは、自分の歯と歯肉の健康に自信はありますか？

Q1 歯の形で、役割がちがうことを知っていましたか？

- 前歯（8本）・・・野菜や果物をかみ切る。
- 犬歯（4本）・・・硬いものや肉などを引き裂く。
- 小白歯（8本）・・・食べ物をかみ砕く。
- 大白歯（8～12本）・・・ごはんなどを細かくすりつぶす。



上下左右
前から6番目の歯は1番「かむ力」が強いです。

★ ご飯を食べる時に、左右同じようにかんでいますか？

「右ばかり」「左ばかり」の**かみ癖**があると、あごの成長に左右差が生じて、時には、顔の形や顔のラインが右と左でちがう・・・ということにもつながります。左右同じようにかむことを心がけましょう。痛い歯があるならば、まず治療を受けましょう。

◆◆ クイズに答えて、歯と歯肉のことを学ぼう。 ◆◆

もんだい 1

歯は何のためにあるでしょう？

- ① 食べ物をかみくだくため
- ② 発音しやすくするため
- ③ 表情を作るため



もんだい 2

次のうち、歯よりもやわらかい物はどれでしょう？

- ① ダイヤモンド
- ② 鉄
- ③ 金



もんだい 3

歯に穴が開いてしまう病気のことを何と言うでしょう？

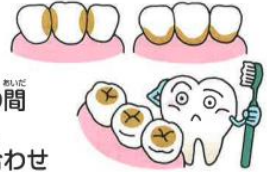
- ① 親知らず
- ② むし歯
- ③ 口内炎



もんだい 4

みがき残しやすいところはどこでしょう？

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの間
- ③ 奥歯のかみ合わせ



もんだい 5

身近な歯の病気に「歯周病」もあります。歯周病の原因はどれでしょう？

- ① ミュータンス菌
- ② 歯垢（プラーク）
- ③ 歯石



もんだい 6

歯に歯ブラシをあてるとき、どれくらいの強さがいいでしょう？

- ① できるだけ強くあてる
- ② 毛先が広がらない程度にあてる
- ③ 毛先がかする程度にあてる

【こたえ】

	もんだい 1	もんだい 2	もんだい 3	もんだい 4	もんだい 5	もんだい 6
自分の答え						

問題の答えは、保健室前にはっています。自分でまるつけをしてみましょうね。

今年の歯科検診を受けた6年生92名のうち、現在はえている歯（乳歯・永久歯）に、むし歯や治療した歯が1本もない人は、73名でした。79%の人が、よい歯の持ち主です。一度むし歯になった歯は、元には戻りません。一生自分の歯で、おいしく食事をとることができるように、これからも大切にしてほしいと願っています。