



ほけんだより

6月



H26.6.3
鬼怒川小学校



暑くなったり、涼しくなったり。この季節特有の気温の上がり下がり、なんとも体の調子悪さが出てきてしまいます。それでも元気に過ごしていくために、基本的な生活習慣をしっかりと続けてください。

<これからの健康診断>

内科検診	6月4日(水) 全員
歯科検診	6月12日(木) 1235年
歯科検診	6月26日(木) 46年

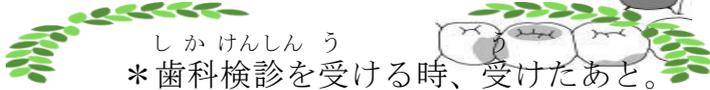
6月の保健目標 歯を大切にしよう

6月4日~10日 歯と口の健康週間

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」。「歯の衛生週間」だったものが、歯だけでなく、口の中全体の健康増進を目指す目的で、2013年、55年ぶりに変更されました。

食べものを取り入れる器官である歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる体を維持できるのです。

「歯と口の健康週間」を、あなたの歯と口の「健康習慣」を見直すきっかけにしましょう。



- 1 けんさのまえに、きれいにはをみがきます。
- 2 ほけんしつでは、しずかにまちます。
- 3 けんさのとき、お医者さんに「C・シー」と言われたら、それはむし歯です。
- 4 「受診しましょう」のカードをもらったから、早めに歯医者さんに行きましょう。

おうちの方へ



4月から続いている健康診断ですが、6月の校医検診で今年度の検査が終了します。

今までに行われた視力検査の精検などまだでしたら、早い時期に専門医を受診してください。

また、他の検査結果についても結果がわかり次第、家庭にお知らせしますので、再検査などの場合は、学校生活を安心して送るために、早めの受診をお願いします。



あなたの知っている歯に関すること、どれだけあるかな？

裏面の問題に挑戦してください

食べた後

むし歯をつくる細菌は、食べた後の口の中の汚れを使って、歯をとがします。食べた後、なるべく早く歯みがきをすることで、細菌の活動をじゃますることができます。

ねる前

眠っている間は、だ液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすくなります。口の中をきれいにしておくことで、むし歯をつくりにくくします。

★★中級

歯によい食べ物、キシリトール

キシリトールは、歯を溶かす「酸」を作りません。また、砂糖と同じ甘さの食べ物なので、だ液を多く分泌させ、口の中の酸を中和させる効果があります。だから、キシリトールは、むし歯の原因となりません。

歯と口の健康週間にちなみ、問題です
あなたはどれだけ知っていますか？



★初級

むし歯菌の正体

むし歯は主に、ミュータンス菌という細菌が原因で発生します。ミュータンス菌は、口の中の糖分を栄養にしています。だから、歯みがきやうがいをして、糖分を口から洗い流すことが、むし歯予防につながるのです。

★★中級（歯を知ろう！）

「歯」は、どのくらいかたい？

地球上で一番かたい天然の物質は、ダイヤモンドです。ダイヤモンドのかたさを10とすると…

歯のエナメル質 → 6~7

歯の象牙質 → 5~6

くらいです。

鉄は4、金は2

なので、歯は鉄よりかたいんです。

意外にかたいんですね。



★★中級

歯みがきできないときは、うがいを！

お菓子を食べたり、ジュースを飲んだりしたときは、すぐに歯みがきすれば、むし歯を予防することができます。

でも、いつもすぐに歯みがきできるとはかぎりませんよね。そんなときは、水でうがいをしましょう！ 口の中にある糖分を洗い流すことができます。

部活やスポーツしたとき、スポーツドリンクを飲んだ後にも、ぜひ！



★おさらいクイズ★

歯の弱点は？

歯はとてもかたく、強いのですが、弱点もあります。歯の弱点はどれでしょう？

- ① キシリトール
- ② だ液
- ③ 酸



③ (こたえ) 酸は、歯をとかして、おし歯を大きくしていきます。唾液は歯を強くして、だ液は口の中の酸を弱くするはたらきがあります。

★おさらいクイズ★

すぐに歯みがきできないときは？

ジュースを飲んだけど、歯スラシを忘れてしまった！

こんなときは、どうする？

- ① 何もしない
- ② 水でうがいをする



② (こたえ) うがいをすると、口の中をすすぐだけで、口の中にある糖分を洗い流すことができます。でも、そのあとには、歯みがきをしてください。

★おさらいクイズ★

歯のかたさはどれくらい？

歯はどれくらいかたいのでしょうか。次の①～④をかたい順に並べてみましょう。

- ① 鉄
- ② 歯
- ③ 金
- ④ ダイヤモンド



③ (こたえ) かたい順から④→②→①→③。鉄は4、金は2です。ダイヤモンドのかたさを10とすると、歯は7~5くらいです。地球上で一番かたい天然の物質であるダイヤモンド