

ほけんだより 6月

平成 29年 6月 13日 発行

伊是名小学校

保健室 古我知

一学期も後半に差しかかり、梅雨もそろそろ明けそうです。連日の暑さにみなさんバテてはいませんか。学校では運動会も間近にせまり、一生懸命練習している子どもたちの姿がみられます。水分と休みを上手に取りながら、運動会では元気いっぱいの姿で練習の成果をみせてくださいね。とっても楽しみにしています♪♪

6月の目標

歯を大切にしよう

6月の行事予定

- 1日 歯科健診
- 8日・9日 歯科指導
- 12日～16日 給食残量調査
- 16日 スクールカウンセラー来校
- 25日 ♪幼小中合同運動会♪

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

学校では歯科健診と歯科指導が行われました

1・2年生 むし歯のお話

問題 むし歯ができるのはどうして?

- ① 歯を虫が食べてしまうから
- ② むし歯菌が酸を作って歯を溶かすから
- ③ 歯についた食べカスが腐るから

むし歯菌は甘いもの(糖)が大好き。歯についている糖を食べて、酸を作り出します。この酸が歯を溶かして、むし歯ができるのです。ということで、答えは②。

昔の人は歯を食べる「歯虫」がいて思っていたそう。虫でも菌でも、歯みがきでやっつけるといって、昔からずっと同じですね。

3・4年生 かむ力のお話

かむ力は鍛えられる!

人のかむ力は、どれくらいだと思いますか? 思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。若い男性の奥歯の咬合力は平均約60kg、女性はそれより少ない約40kgだそうです。すごい力ですね。けれど、かむ力には大きな個人差があります。

スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が多いそうです。また年をとってからの健康は、かむ力の強さが大きく関わると言われます。

かむ力は、かみごたえのあるものをふだんからよく食べることで鍛えることができます。左右両方の歯を意識して、1口30回、しっかりかんで食べる習慣を!

5・6年生 歯周病のお話

歯肉炎ってなに?

「歯肉炎」とは、歯ぐきが炎症を起こして、赤く腫れたり出血したりする状態で、放置しておくとう「歯周病」につながってしまいます。歯と歯ぐきの間に溜まったプラーク(歯垢)が原因です。だから歯みがきが大事なのです。

フロスしますか? それとも…?

Floss or Die ?

1997年、アメリカの歯周病予防キャンペーンでこんなスローガンが使われました。「フロスしないと歯周病になって死に至りますよ」という意味です。

「歯周病で死ぬなんて大げさだなあ」と思うかもしれませんが、侮れない歯周病。実は口内の歯周病菌は、血液にのってからだ中をめぐる、心筋梗塞や狭心症などの原因になるのです。歯周病予防には、毎日歯みがきをし、歯垢を歯間ブラシやフロスで取り除くのが一番です。

しっかりケアをして、歯周病対策しますか? それとも…?