

ほけんのひろば 6月号

令和6年6月4日 北区立浮間小学校 保健室

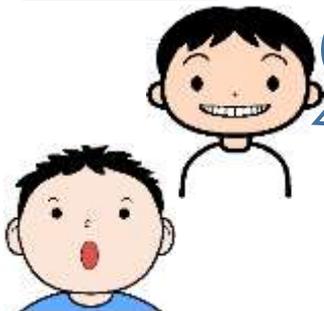
がつ ほけんもくひょう
 ～6月の保健目標～
 は たいせつ
 歯を大切にしましょう

みなさんに質問です。「食べ物を飲み込みやすい大きさに噛んだり、すりつぶしたりすること」以外の歯の働きを知っていますか？実は、生活の様々な場面で歯は活躍していて、なくてはならない大切な体の一部です。そして、子供の歯（乳歯）

から大人の歯（永久歯）に生え替わったあとは、ケガをしたりむし歯になったりしても新しい歯は生えてきたり元通りになったりしません。自分の歯を大切に、健康を保つようにしましょう。

歯の大切な役割

発音を助ける



くちびる した うご
 唇や舌の動きをサポートしてはっきりとした発音ができるようにしています。

表情をつくる



ただ はなら あ
 正しい歯並びや噛み合わせによって、顎の成長を促し、いきいきとした表情をつくれます。

食べ物を細かくかみ砕いて味わう



さまざま しょっかん か かんかく
 様々な食感や噛みごたえなどの感覚により、食事の楽しさを広げます。

体の姿勢やバランスを保つ



食べ物を噛んで脳に刺激を与える



よく噛んで食事をする、噛んだ刺激が脳に伝わり、脳が活発に活動できます。

おくば が しっかり 噛み合うことで、全身の筋肉のバランスが整います。

よく噛んで食べることの効果

あ ことば
 合い言葉は

『ひみこのはがーぜ』



ひまんよほう
 ひ：肥満予防

みかく あじ かん ちから はったつ
 み：味覚（味を感じる力）の発達

ことば はつおん
 こ：言葉の発音がはっきり

のう はったつ
 の：脳の発達

は びょうきよほう
 は：歯の病気予防

が がんよほう
 が：がん予防

い ちようかいちよう
 いー：胃腸快調

ぜんりょくとうきゅう
 ぜ：全力投球

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。



- 1 歯みがきをするのは (食べる前・食べた後) がいい
- 2 (奥歯・前歯) は特にみがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 4 歯ブラシだけで汚れは (全部・だいたい) 落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコポコしているので、 (いつも通り・注意して) 歯みがきをする
- 6 歯みがきをしないと 歯に (細菌・虫) がくっつく
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- 8 (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 9 歯科検診結果の「GO」は (このままGO!・病気のサイン) を表す
- 10 歯科医院には歯が (痛くなってから・痛くなくても) 行く

答え

- 1 食べた後 むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 2 奥歯 奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。
- 3 弱い力で 歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいたい 歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使しましょう。
- 5 注意して 歯並びがデコポコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。
- 6 細菌 歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 7 抜ける 歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 病気のサイン 「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

大切な体 ♥ 大切な心

～自分を大切にしましょう～

毎日元気いっぱい過ごしたい、これからたくさんやってみたいことがある。そのためには、心や体が健康でないといけないので、できるだけ病気やケガはしたくないですね。心や体の健康のためには、自分を大切にすることが大事なのです。

例えば、

- 爪が長い、手が汚れていると → や からばい菌が入り、かぜをひいてしまう。
- 髪や体が汚れていると → なったり のもとになったりする。
- 寝る時間が短いと → したり気持ちが不安定になったりする。
- ご飯をしっかり食べないと → が出なかったり、肌・髪が荒れたりする。
- 運動をしないと → が落ちて、病気にかかりやすくなる。



毎日の生活に気を配ることで、自分の心と体を大切にすることでなく周りも気持ちよくいられます。自分を大切に、毎日をいきいきと過ごせるよう心掛けましょう。

- 体力
- 元氣
- いろいろ
- 買い物
- 目
- 髪

