



ほけんだよい6月



2023年 6月号
逗子市立池子小学校 保健室

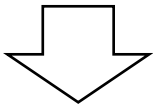
6月保健目標：～歯の健康について考えよう～

梅雨に入りました。温度・湿度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。体調を整えるためには、どんなことを心がければよいのか考えてみましょう！

生活習慣を整えるために大切にしたいこと！！

運動

無理なく、毎日続けられる運動には、どんなものがあるでしょうか。運動と聞くと、スポーツなどのイメージがあるかもしれませんが、「生活の中の運動」をいくつか見つけられるといいかもしれませんね。



生活の中の運動とは？

◎お手伝いをする



◎車やバスを使わずに歩く

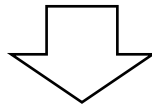


◎階段を使う



睡眠

夜遅くまで、ゲームをしたり、テレビを見たりしていませんか。これは、睡眠の質を下げってしまう原因の1つです。実は、睡眠はたくさん寝ることよりも、睡眠の質を高めることが大切なのです。



睡眠の質を高めるためには？

◎日中に太陽の日差しをあびる



◎お風呂につかり疲れをとる

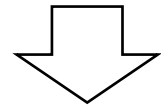


◎暗い部屋で寝る



食事

3食きちんと食べることや栄養バランスのよい食事をとることももちろん大切ですが、一番皆さんに伝えたいことは、「朝ごはんの大切さ」です。どうして朝ごはんが大切なのか考えてみましょう。



朝ごはんの大切さ

朝ごはん抜きで学校にいくと元気がでなかったり、空腹感から気持ちが悪くなることもあります。また夏場では熱中症になりやすくなるので注意を！

◎朝ごはんを食べると…

①体温があがり、からだが目をさます

②脳にエネルギーが行きわたり脳がよく働く

③腸が刺激され、うんちがでやすくなる

生活習慣を整えて元気よく過ごせるようにしましょう！！

むし歯0！！ 歯の健康を守ろう！！！！

人間の歯は、一生に1度だけ生え変わります。小さな子どもの歯の下には大人の歯が準備していて、6歳くらいになると、自然に生え変わります。歯は、正しい方法で歯みがきをしないと、歯や歯ぐきの病気になってしまいます。今からむし歯予防をし、健康な歯を保ちましょう。

みなさんは歯の健康についてどのくらい知っているでしょうか。クイズに答えてみましょう！！

Q1. むし歯になりやすい人は？

- ①10代の若者（小学校高学年～高校生）
- ②甘いものが好きで、歯みがきを嫌がる人
- ③そのままにしておけば自然に治ると思っている人



Q1の答え： ①・②・③

＜説明＞「大人の歯」が生えそろうのは12～13歳ごろ。生えだての歯は、軟らかく、むし歯になりやすいため歯が少しずつ強くなるまで注意が必要です。大人の歯は生え変わらないので一生大切に使わなければなりません。むし歯にならないように、歯みがきをしたり、定期的に歯医者さんに口の中を見てもらうなど、子どもの頃から歯を守る習慣を身につけましょう。

Q2. むし歯ってどうやってできるの？

- ①口の中の歯垢（プラーク）にいるむし歯菌が酸を出して歯を溶かすとむし歯になる
- ②空気中にあるむし歯菌を吸い込むとむし歯になる
- ③寝不足になるとむし歯になる



Q2の答え： ①

＜説明＞むし歯菌（ミュータンス菌）は、糖分（ブドウ糖や砂糖など）が大好きです。甘いものをダラダラと食べたり、歯みがきをしないで寝たり、口の中に糖分が多い状態が続くと、むし歯菌は糖分をエサにして、活発に活動し、酸を生み出します。むし歯菌がいる歯垢をしっかりと取り除くことでむし歯を予防することができます。



Q3. 歯みがきの正しい方法は？

- ①力いっぱいゴシゴシみがく
- ②軽い力で小刻みにみがく
- ③歯の形や位置によってみがき方を変える

Q3の答え： ②・③

＜説明＞歯みがきのポイントは、(1)毛先を歯にきちんとあてる、(2)軽い力でみがく、(3)歯ブラシを小刻みに動かしてみがくことの3つです。力いっぱいゴシゴシみがくと、歯がけずれたり、歯ぐきを傷つけるおそれがあります。

Q4. 「6歳臼歯」ってどんな歯？

- ①かむ力が一番強い歯
- ②前歯
- ③大人の歯の中で最初に生えてくる歯

Q4の答え： ①・③

＜説明＞6歳臼歯は、子どもの歯ならびよりも後で奥歯（第1大臼歯）として6歳頃に新しく生える「大人の歯」です。また上下の歯が正しくかみ合うようにしたり、正しい歯ならびをつくるための決め手となる歯としてとても大切です。そして生えだばかりのときは、表面が軟らかく溝がたくさんあるため、むし歯になりやすい歯です。



6歳臼歯

Q5. 奥歯の「かむ力」はどのくらい？

- ①1 kg くらい
- ②50～60 kg くらい
- ③100 kg くらい

Q5の答え： ②

＜説明＞奥歯の「かむ力」は、大人で50～60 kg くらい（おおよそ体重と同じ）といわれています。奥歯（第1大臼歯）が1本抜けると、「かむ力」は60% くらいまで減ってしまいます。

Q6. 歯肉炎と歯周病の違いは？



Q6の答え：

＜説明＞歯肉炎になると歯ぐきが赤く腫れ、その部分に歯みがきの刺激が加わると血がでます。さらにひどくなると歯肉炎から歯周病に進行してしまい、歯が抜け落ちてしまうことがあります。そうならないように正しい方法で歯みがき習慣をつけましょう！

＜みがき残しの多いところ＞
となり合った歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目
奥歯などのみぞ

