

ハッピーハッピー

エーっ小学校保健だより
2009・11・8

仕上げみがきを見直そう！



みなさんこんにちは
今回はつい忘れがちな「仕上げみがき」について
考えてみましょう。

お母さんご自分が子どものころのことを思い出してみてください。親に言われてきちんと体や髪を洗えるようになったり、おしりを上手にふけるようになったのは何年生くらいでしょうか？3年生くらいまではちゃんとはできなかったはずです。実は歯みがきは髪を洗ったり、おしりを拭いたりするよりももっと難しいことなのです。また小学校高学年では乳歯から永久歯に生え変わるときですので、みがくのが難しくみがきのこしが多くなるので、歯を磨いた後の保護者によるチェックと仕上げ磨きが大切です。



乳歯と永久歯の生え変わりの時期

その2

お口のすっきり感が育ちます。
みがかないと気持ち悪い
という感覚に育ちます。



その1

みがきのこしがなくなる！
そのことで、むし歯や
歯ぐきの病気が予防で
きます。

その3

仕上げみがきを通して、子
どもと触れ合うことによ
り、子供とのコミュニケー
ションが深まります。

仕上げみがきのポイント

- 1 一番大切なのは「夜のしあげみがき」です。
お口の中の菌は夜寝ている間に活動します。
- 2 みがく順番を決めてやりましょう。
コの字を描くようにまんべんなくみがくようにしましょう。
- 3 みがきにくいところやみがきのこしの多いところを重点的に磨きましょう。

＊今回プラークテスターを配布いたしましたので、親子で染め出してみましよう！

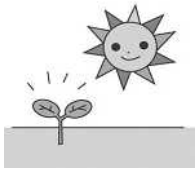
親子でやってみよう！

その感想は？

子ども：

保護者：

※本資料には東山書房発行の『養護教諭の「欲しい！」にこたえた健康教育イラスト・カット CD-ROM』（Vol.1、Vol.2）のイラストを使用しておりますので、本資料の転載・コピーを全て禁じます。



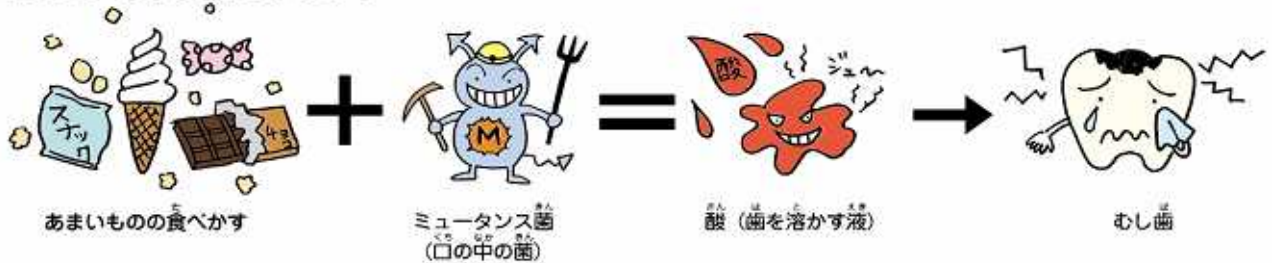
ほけんだよい

B小学校
平成21年11月1日

いい歯はどこから？

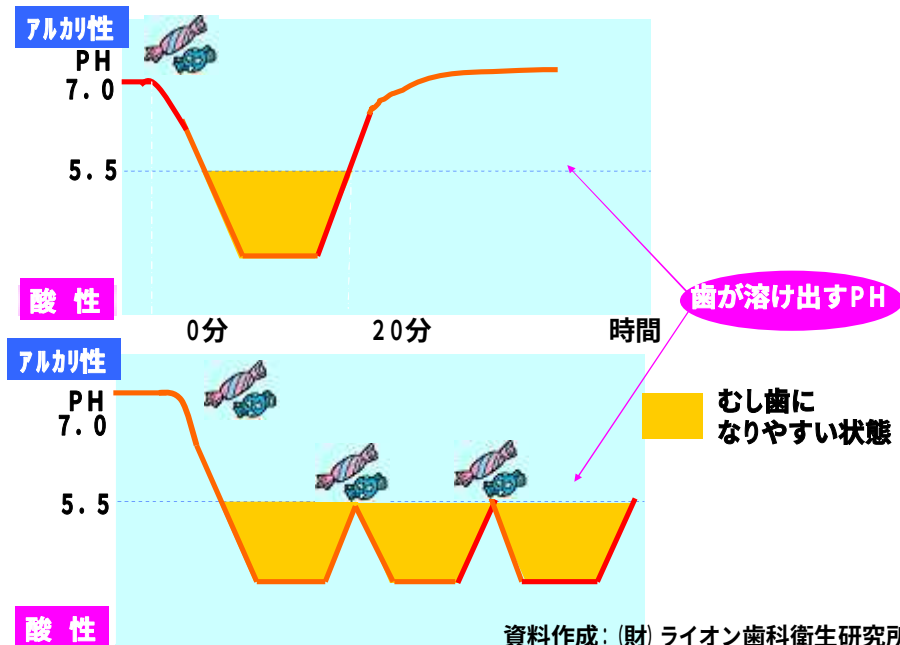
～親子で考える虫歯予防～

■どうしてむし歯になるの？



むし歯は歯が溶ける**病気**です！歯を溶かす物質は酸という物質です。酸というのはご自宅で使われる酢と思って下さい。この酸を産生するものがむし歯の原因となります。この酸を産生するのがむし歯のばい菌で、原材料となるのが砂糖をはじめとする糖分です。食習慣との関連

間食を多くとると……



食事中や、食後しばらくの時間は歯が溶けやすい状態になります。

食べている間は歯が溶けています〔脱灰〕。

食べていない間は、歯ができています〔再石灰化〕。

ずーっとたべていると、歯ができる時間がとれません。これが毎日続くと虫歯になります。

むし歯は生活習慣病のひとつです。

※本資料には東山書房発行の『養護教諭の「欲しい!」にこたえた健康教育イラスト・カット CD-ROM』(Vol.1、Vol.2)のイラストを使用しておりますので、本資料の転載・コピーを全て禁じます。

■ではどうしましょう？

- ・ 食事以外にながら食いや、水がわりにジュースを飲み続けたりしない
- ・ きちんと決められた時間の食事、間食の習慣を守る
- ・ ご両親のむし歯は、小さいお子さんに移りますので、保護者もきちんとむし歯を治しましょう。
- ・ お口のばい菌を減らす→歯磨き（お子さんのばい菌の残りやすいところをごぞんじですか？お母さんお父さんのお口は？）
→むし歯の治療をする

みがくことも大切だけど、かむこともたいせつです

よくかむことはあごの発達を助けます。また「かむ」運動が行われると、つば（だ液）がたくさんでます。このつば（だ液）には歯のよごれをあらいながしてくれる働きがあります。それに、食べ物をかむときに使うきん肉は、脳と直接つながっている神経に働きかける作用があるので、「かむ」と脳は活発に働くのです。かめばかむほど、脳への働きかけが大きくなるのですから、何回もかまなければならない食べ物をたくさん食べるといいですね。

そうそう。



かめばかむほど、あたまがよくなるね。

はぶらしのてんけんを！

ぼさぼさの毛先では、汚れがきれいに落ちないし、歯ぐきをきずつけてしまうこともあります。ぼさぼさになったら、こうかんしましょう。



夜は鏡を見ながらじっくりみがく

朝は学校に行く準備でばたばた。歯みがきも時間がなくてできな～い！という人もいるのでは？それでは夜ぐらいていねいにみがいてみてはどうですか？鏡を見て1本1本愛情こめてみがいてね。



ちりょうもおねがい

4月に「むしばをなおして」という紙をわたしましたが、まだ終わっていない人がたくさんいます。一度も歯医者さんに行っていない人は、むし歯がもっとふえていることも考えられます。おうちの人と相談して、早く行ってくださいね。

※本資料には東山書房発行の『養護教諭の「欲しい！」にこたえた健康教育イラスト・カット CD-ROM』（Vol.1、Vol.2）のイラストを使用しておりますので、本資料の転載・コピーを全て禁じます。

すこやか

めんこい中学校 保健室

明日から6月、爽やかな季節を迎えます。

先日、歯科検診が終わり、みなさんのお口の中の様子がわかりましたね。

もっと自分のことを知り、自分のからだを大切にしましょう。



「むし歯」「歯肉炎」は生活習慣病！？

「メタボリック シンドローム (メタボ)」、よく耳にしますが、これは大人だけのことだと思いませんか？「高血圧症」「糖尿病」「高脂血症」などは大人に多く見られる病気ですが、「むし歯」「歯肉炎」も実は生活習慣病なのです！

★裏にある「セルフチェックカード」を使って、自分のことを振り返ってみましょう。

(Aくんの場合)



《望ましい生活習慣のポイント》

①規則正しい生活リズム

②食事のとり方 (家族と一緒によく噛んで)



学校歯科医の先生から

最後に・・・

「痛くなければ大丈夫？」

「口臭が気になりませんか？」

歯や歯肉の病気は症状が出ないことも多く、**密かに、確実に**進行していきます。

口の中の最近がこれらを引き起こしていくのです。増えた最近はうがいでは落ちません。

歯ブラシでこすり落とす必要があります。単に歯を磨いたというのではなく、よく磨けているということが重要なのです。

食物をおいしく食べ、健やかに生活するためにも、口の中の健康がまさにその入り口となっているのです。

※本資料には東山書房発行の『養護教諭の「欲しい！」にこたえた健康教育イラスト・カット CD-ROM』(Vol.1、Vol.2)のイラストを使用しておりますので、本資料の転載・コピーを全て禁じます。

発行日

平成 21 年 6 月 4 日

保健だより

食育月間特集

発行：中・高一貫校 学校保健委員会

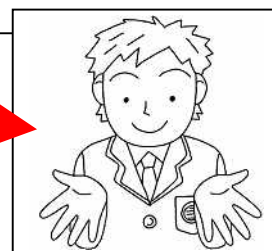
噛む！ Come！ かむ！ 口の働きを知る

当たり前のこと出来ていますか？
食べ物を飲み込むときは、口を閉じています。

早食いや詰め込みは、危険です。
「口を閉じて」「よく噛んで」「ゴックン」と飲み込みましょう



ゆっくり噛んで食べると、食べ物から味物質が溶け出し、味覚を感じやすく、その美味しさにより、満足感を得たり、感情が豊かになります。



食べる・飲み込む

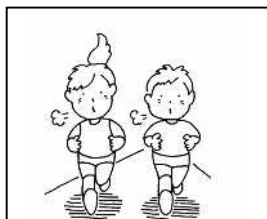
呼吸

コミュニケーション

異物・危険のセンサー

バランス感覚の維持

パワーの発揮



かみ合わせた時に働く筋肉のパワーがスポーツにも影響しています。

かみ合わせた時に、咀嚼筋以外の筋肉の反応も速くなり、顎の位置が安定して頭がぶれなくなります。

ストレスの発散

免疫物質の分泌

心のくつろぎ

味覚

唾液の分泌

消化液の分泌

表情をつくる



鏡を見て、笑ってごらん、泣いてごらん、怒ってごらん。

口がいろんな形になり、あなたの心を表してくれます。

こんな働きもしています。

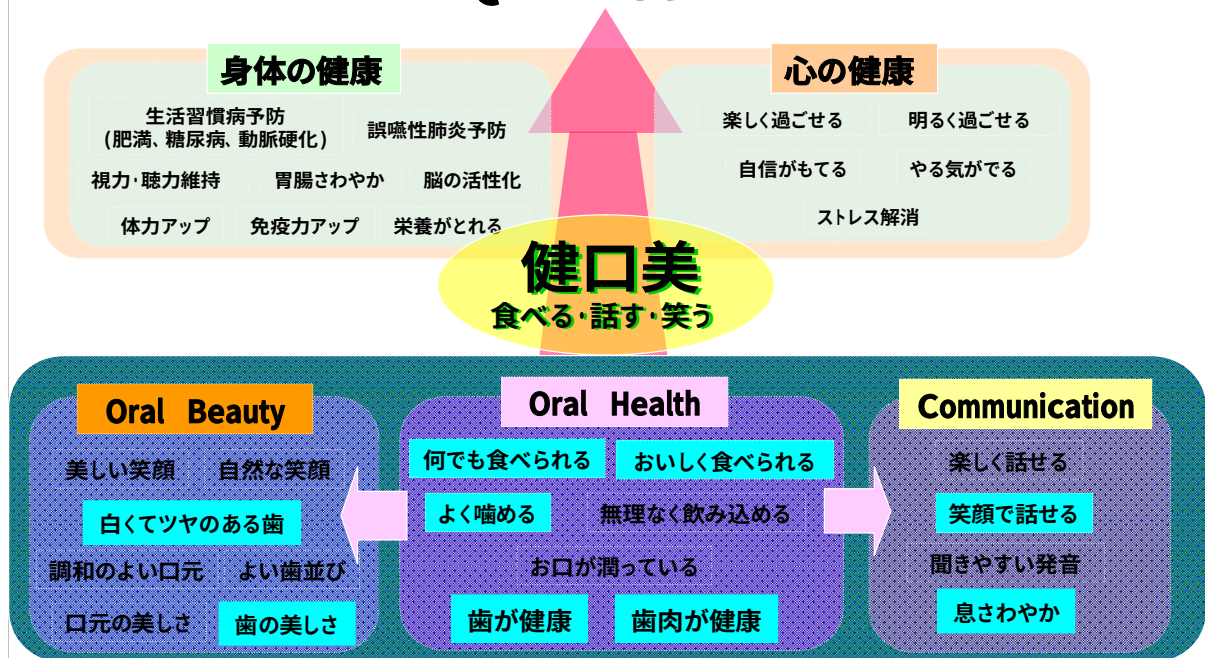
保 健 だ よ り

笑顔ニコニコ中学校

H21. 6. 4

6月4日は虫歯予防デー・歯の衛生週間にむけての保健だよりです。今回の保健だよりは、「食べる」ということから健康な生活を考えてみよう。

健康な心と身体はお口から！“健口美” QOLの向上



資料：(財)ライオン歯科衛生研究所

こころの栄養・からだの栄養

～心と身体の健康は、歯と口で「食べる」ことから始まります！～

・口の持つ「食べる」という機能は、

味わいやおいしさを感じ取り、さらには多くの人と一諸に楽しさなどから、くつろぎや安らぎ、そして満たされた気持ちが生まれ、こころの健やかな発達や安定につながります。

・「噛む」ことの大切さ

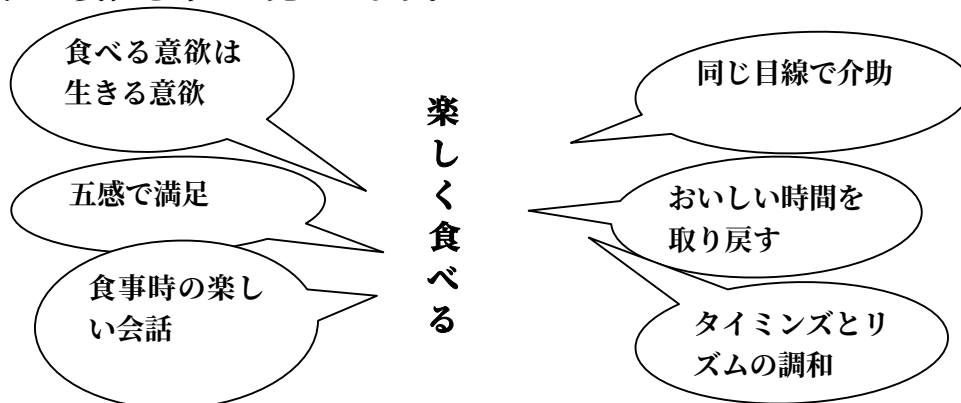
食べ物をよく噛んで食べることは、「唾液の分泌」「歯・口腔疾患の予防」「肥満の予防」「生活習慣病の予防」「心理的ストレスの軽減」などからだやこころの健康増進、疾病予防につながります。

※本資料には東山書房発行の『養護教諭の「欲しい!」にこたえた健康教育イラスト・カット CD-ROM』(Vol.1、Vol.2)のイラストを使用しておりますので、本資料の転載・コピーを全て禁じます。

食べることを楽しむ（こころの栄養）

中学生になると、食べ物や飲み物を自分で買う機会が増えてきます。すぐ食べられるものや口当たりのよい食品を選び生活習慣病の予備軍を作ってしまうことにもなりかねません。

自己の健康管理する能力を高めるために、噛むことを考え歯・口を入り口に食習慣の重要性を考えて見ましょう。



図解

歯周病とからだの病気

全身のさまざまなところに影響を及ぼす

歯周病は歯を失う大きな原因。歯は、食べ物がはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

狭心症・心筋梗塞
心臓の血管に虫歯を通る冠動脈が狭くなったたり、詰まることで心臓病、動脈硬化が進行して起こる。(p.11ページ参照)

心内膜炎
心臓の弁に歯周病菌が感染して起こることがある。心臓弁膜症など、基礎的な病気がある人は要注意。

糖尿病
血糖値が高い状態が続いておこる。ひどくなると、さまざまな合併症をもたらす。歯周病もその一つといわれる。(p.10ページ参照)

胎児の低体重・早産
妊娠中はずわりなど、口の中のケアがむずかしくなり、歯周病が妊娠・出産に影響を及ぼすというデータも。(p.13ページ参照)

パーチャー病
手や足の指の先が青紫色になって強い痛みが起こり、皮膚がむくみかさねると細胞が死んでしまう(壊疽)病。喫煙者に多い。

認知症
物忘れが病的になった状態。何らかの原因で脳が萎縮するアルツハイマー型と、脳卒中の後遺症としておこる脳血管性がある。(p.14ページ参照)

動脈硬化
高血圧や脂質異常症が進んで、血管が厚く硬くなった状態。血液がスムーズに流れない虚血性の心臓病や脳卒中の原因になる。(p.14ページ参照)

がん
歯周病菌によって炎症がおこり、それが続くことで正常細胞に異常をきたし、発がんにつながるといわれる。

肺炎
歯周病菌など、口の中の細菌が気管に入り込み、肺炎にかかることも。高齢者・寝たきりの人や、肺の中の痰などでも飲み込み力が弱まっていると起こりやすくなる。(p.13ページ参照)

肥満
肥満はさまざまな生活習慣病の源。最近、おなかの脂肪がつく内臓脂肪型肥満がメタボリックシンドロームの大きな原因になるため、とくに問題になっている。(p.14ページ参照)

骨粗しょう症
女性に多く、骨密度が低くなり、骨がすかすかにもなる病気。骨折しやすく、高齢者の寝たきりの大きな原因。(p.13ページ参照)

歯周病
歯垢(プラーク)の中の歯周病菌が、歯ぐき(歯肉)に炎症をおこしたり、歯槽骨や歯根膜を溶かしてしまう病気。歯垢は歯の表面につく白いネバネバした物質で、この中に細菌がすみついていて、手抜き歯みがきや不規則な食生活などが歯垢の増える原因に。(p.14ページ参照)

※本資料には東山書房発行の『養護教諭の「欲しい!」にこたえた健康教育イラスト・カット CD-ROM』(Vol.1、Vol.2)のイラストを使用しておりますので、本資料の転載・コピーを全て禁じます。

歯と口の健康に向けて ～歯周病を予防しよう！～

2009年7月25日 発行

歯肉健康中学校

現在、成人の2人に1人が歯周病だと言われています。歯を失う原因の第1位が歯周病です。歯周病は全身の健康にも影響があり、生活習慣病とも関連があります。

でも、歯周病は自分で予防することができます。どうやったら、予防できるのか、夏休みの過ごし方を通して、考えてみましょう。

歯周病ってどんな病気？

歯周病は、歯肉（歯ぐき）の病気です。次のように進行します。

① 健康な歯ぐき



②



③



④



⑤



歯周病ってどうしてなるの？

次のようなことが原因となって起こります。

- ① 歯みがきが足りない
- ② プラーク（歯垢）
- ③ 食べるときによくかまない
- ④ かみあわせ・歯並び
- ⑤ 不規則な生活
- ⑥ ホルモンバランス

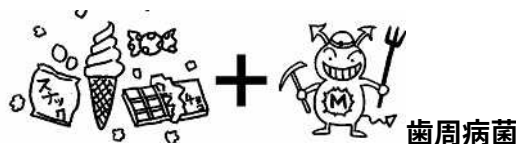


この辺がはれている部分です。
歯みがきが足りていないのかな？

歯並びが悪いために、歯周病になっています。



プラーク（歯垢）は食べかす？



歯周病やむし歯の原因になるプラーク（歯垢）ですが、実は、食べかすではありません。

プラーク（歯垢）は細菌のかたまり！！

※本資料には東山書房発行の『養護教諭の「欲しい！」にこたえた健康教育イラスト・カット CD-ROM』（Vol.1、Vol.2）のイラストを使用しておりますので、本資料の転載・コピーを全て禁じます。

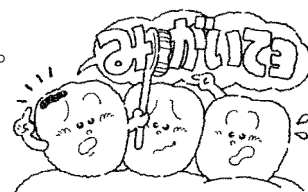
歯周病を予防しよう!!

8月9日は
歯ぐきの日

歯周病にならないための 歯のみがき方のポイント



- ① 歯だけではなく、歯と歯ぐきのあいだまで、しっかりと歯ブラシを当ててみがく。
- ② 歯が重なっているところやでこぼこしているところは、歯ブラシを立てて、一本ずつしていねいに。
- ③ 歯ブラシは細かく動かす。
- ④ 奥歯が出てきたら、意識して奥までみがく。



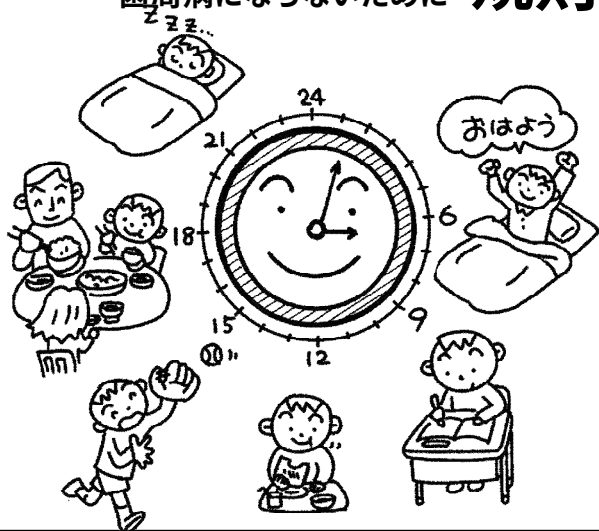
歯周病にならないために よくかんで食べよう

よくかむことは、こんなにいい!

- ① あごが発達して、歯並びがよくなる。
- ② だ液がたくさん出るので、歯周病菌をやっつけてくれる。
- ③ 脳を刺激するので、頭もよくなる!
- ④ 太らない! 生活習慣病の予防にもつながります。



歯周病にならないために 規則正しい生活を送ろう



夏休みになると、つい不規則な生活になりがちですが、夏休みだからこそ、規則正しい生活を送りましょう。

- ・ 早寝早起き
- ・ バランスの取れた食事
- ・ 運動

そして

- ・ 3度の食事の後は歯みがきを!

元気な顔で、新学期に会いましょう♪

※本資料には東山書房発行の『養護教諭の「欲しい!」にこたえた健康教育イラスト・カット CD-ROM』(Vol.1、Vol.2)のイラストを使用しておりますので、本資料の転載・コピーを全て禁じます。