

お口の元気は体の元気！

～噛むことについて考えよう～

11.8 鹿児島A小学校 ほけんだより

ポリポリ シャキシヤキ
ガリガリ バリバリ モグモグ サク
サク 何の音がわかるかな？
あててみて！



そうだね。いろんなものを噛んでいる音だよな！
どうして音がちがうのかな？

いろんなものを食べているからだよ！
柔らかいものだけではいろんな音はしないよね。



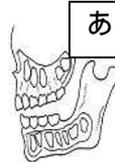
そっか～！！いろんなところが元気だからよく噛めるんだ。よく噛めるからもっと体も元気になれるんだ！



噛んでいるのは歯だけ？



いえいえ、歯だけではありません。



いろんなところが協力し合っているんだよね。

よく噛むとだ液もたくさん出て、むし歯を防いだり、消化を助けた
り、いいことがいっぱいあるよね！



ほけんだより

平成20年6月4日
小学校

むし歯は生活習慣病です。

むし歯になりやすい人は、口に多くの回数、食べ物や飲み物を入れる人、遅寝で睡眠不足、朝、顔を洗ったり、歯みがきをする時間がなく、食事も早食い、よく噛まず、いつもイライラストレスを感じる人が多いようです。人間は、規則正しい生活をし、よく噛んで食事をしていれば、たとえ歯を磨けない時があってもすぐにはむし歯になりません。きちんとした生活習慣、食習慣は大切です。

- 1 1日3食規則的、バランスとれた良い食事
- 2 飲もう、食べよう、牛乳、乳製品
- 3 十分に食べる習慣、野菜と果物
- 4 食べ過ぎや、偏食なしの習慣を
- 5 おやつには、いろんな食品や、量に気配りを
- 6 加工食品、インスタント食品の正しい利用
- 7 楽しもう、一家団らんおいしい食事

お子様の食べ方について

白ご飯一口を20回以上かまずに飲み込んでいますか？

はい ・ いいえ

かむ時にクチャクチャ音がしますか？

はい ・ いいえ

子供に「早く食べなさい」と言っていますか？

はい ・ いいえ

まだ口に食べ物が残っているときに水分で流し込んでいますか？

はい ・ いいえ

口いっぱいにして食べていますか？

はい ・ いいえ

食事中はテレビをつけていますか？

はい ・ いいえ

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。

歯にいいおやつを選ぼう！

選び方のポイント

甘さ（甘すぎない・歯につきにくい）

硬さ（かみごたえがある）

栄養（カルシウム・タンパク質・ビタミン）

めりんご あいも れするめ

ひキャラメル えビスケット がチーズ

うケーキ しせんべい か炭酸飲料 よチョコレート

ならべて言葉をつくろう！

歯にいいもの

--	--	--	--	--

歯に良くないもの

--	--	--	--	--

答 歯いいもの：めしあがれ よくないもの：ひかえよう

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。

知って得する「保健だより」

健康小学校

平成20年11月8日(金)いい歯の日

健康な歯

よく噛める

唾液が
たくさん出る

脳の活性化

健全な発育

消化吸収



集中力

やる気

歯並び

顔貌

姿勢

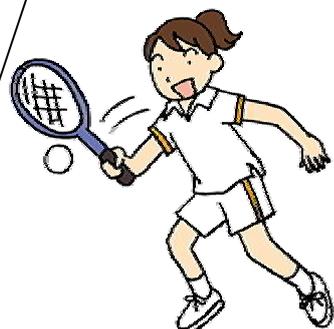
生活習慣病

メタボリック予防

ダイエット

学習能力の向上

運動能力



健康な体

豊かな心

成績アップにつながる



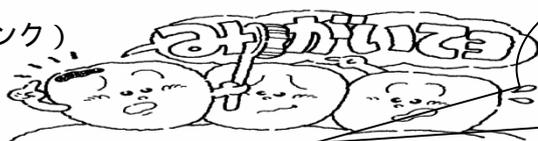
きみの歯ぐきはだいじょうぶ？



むし歯の数はだいぶんへってきましたよ！だけど、歯ぐきははれている子どもたちが多くなってきているのが気になります。歯ぐきははれていることを「しにくえん（G）」といいます。みなさん、ブラッシングをがんばって“ひきしまったピンク色”の歯ぐきをめざしましょう。（D歯科校医さんより）

歯ぐきのチェックポイント

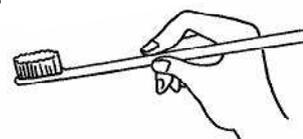
- ・歯ぐきの色（うすいピンク）
- ・はれていないか
- ・血が出ていないか。



ココが 丸い山じゃなくて とがった山がひきしまった歯ぐきです。

歯ぐきのためのブラッシングテクニック

- ・歯ブラシはかるく歯と歯ぐきのさかいめにあてます。
- ・1本1本ていねいにみがきます。
- ・こきざみに動かします。



おまけ...おやつのとりの方は...

- ・だらだら食べない。のまない。
- ・ねる前1時間は食べない。のまない。
- ・食べたら歯みがき。（ブクブクうがい）
- ・かみごたえのあるものを食べる。



= おうちの方へ =

仕上げ磨きで、むし歯がないか、歯ぐきは健康かチェックしてください！

保健だより発行の時期：6月

タイトル：

対象：小学校の3，4年生

保護者向けの欄は、別に項目を設けて「保護者向けコーナー」として掲載する。

- 項目：1 歯科検診結果から（特に歯肉炎）
- 2 正しいブラッシングの仕方
- 3 おやつのととり方

ほけんだより 6月号

平成20年6月1日

○×小学校

このところ、子どものあごの未発達、それに伴うむし歯・歯肉炎が、問題となっています。先日の歯科健診でも、学校歯科医の先生より、「むし歯はよく治療しているし、むし歯の数も少なくなった。でも、あごの未発達によって、歯並びの悪い子が、目につく」と言われました。そこで、よくかんで食べることの大切さを、考えてみましょう。

よ〜くかむといいこといっぱいあるよ！



約二千年前の卑弥呼（ひみこ）の時代には、現代の人の6倍（現代は約六百回、二千年前は約四千回）たくさんかんで、食べていたのよ。

- ひ 肥満予防・・・よくかまない、食べ過ぎて、ふとりやすくなります。
- み 味覚の発達・・・食べ物そのものの、味がよくわかるようになります。
- こ 言葉がはっきり・・・あごが、発達してかみ合わせがよくなるので、正しく口が開き、発音もよくなります。
- の 脳の発達・・・あごの筋肉をよく使うと脳の発達も進むそうです。
- は 歯の病気予防・・・あごが発達するので、歯もきれいにはえ、みがきやすくなり、むし歯を予防します。
- が がん予防・・・だ液がよく出て、がんのもとになる、物質を消してくれます。
- い 胃腸が丈夫・・・胃液などの、消化液がよく出て、食べた物の消化吸収が、よくなります。
- ぜ 全力投球・・・歯やあごが強くなるので、かみ合わせがよくなります。ここぞ！というときに、グッとふんばれます。

現代食の、かみかみ目標は、1食1000回

「よくかむ」食事のための工夫

- ① かみごたえのあるものを食べるようにする
野菜、豆類、海藻類などせんい質の多いものを食べるようにしましょう
- ② 材料は大きく切る
カレーに入れる野菜など、材料を大きく切ることで、かむ回数を増やしましょう
- ③ 味付けは、うす味にする
うす味だと、よく味わおうとしてかむ回数が増えます
- ④ 一口30回かむようにする
食事はゆっくりと落ち着いて食べるようにし、一口30回かんで食べる習慣をつけましょう



ほんのちょっとした工夫で、“かむ回数”はすぐあがるものです。ご家庭で、ぜひ工夫してみてください。

けんこう1ばん



平成21年7月7日
夏休みスー歯ーマン号
鹿児島市立健康小学校

その中で、歯・口の健康づくりに関して学校歯科医の先生と歯科衛生士の先生からアドバイスをいただきました。抜粋して紹介します。

- 1 むし歯のある児童は減っているので、うれしく思います。
- 2 最近のお子さんは、あごが小さくなってきており、歯並びが悪いお子さんが増えています。この時期は大人の歯並びが完成する大切な準備の時期です。定期的な歯科受診をお勧めします。
 - ・グラグラして食事や歯磨きがうまく出来ないとき。
 - ・大人の歯が見えてきているのに、子どもの歯が抜けそうにないとき。

歯科医さんから



歯科衛生士さんから



中学年は、乳歯と永久歯が混ざっている時期なので、歯磨きが大変な時期です。小さめの柔らかい歯ブラシで丁寧にみがきましょう。

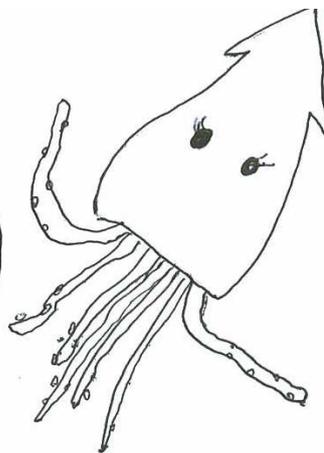
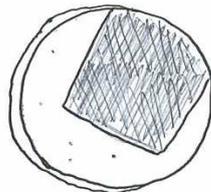
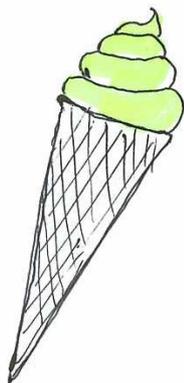


松尾校長先生からの今後もこの良い状態を続けていくためには、保護者の皆様のご協力も重要です。学校でも給食後の歯みがきに取り組んでいます。これからも一同がんばります。

すーばーまんくいず スー歯ーマンクイズ!

Q よくかむ順に、ならべてみよう。

- 1 ソフトクリーム
- 2 せんべい
- 3 するめ



よくかむと、こんないいことがあるよ。

- 1 あごの発育がよくなるよ。
- 2 たくさんだ液が出るよ。
- 3 集中力が出るよ。

詳しく知りたい人は、保健室の先生に聞きに来てね。

夏休みが終わったら、治療のお知らせカードを保健室へ持ってきてね!

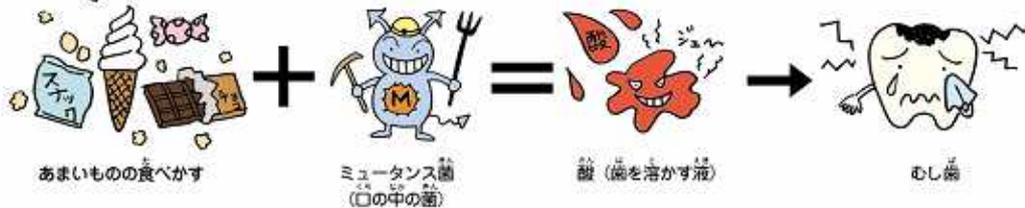
元気なみんなに会うのが楽しみです! 「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」がんばろう。

6月4日～10日は、歯の衛生週間です。

今年の日本学校歯科医会の標語は、『**歯みがきで 一生保つ きれいな歯**』です。先日の歯科検診の結果は、どうでしたか。「歯科検診結果のお知らせ」を全員に配布しました。結果を見て、治療が必要な生徒は、早めに受診することをお勧めします。

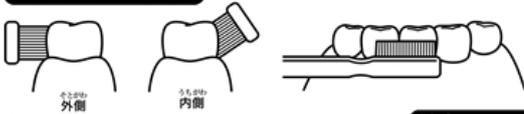


■どうしてむし歯になるの？



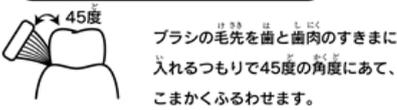
歯のみがき方

歯の横をみがくとき



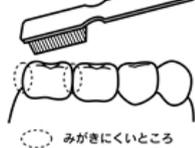
歯の横にブラシの毛先を直角に当て、こまかくふるわせてみがきます。力の入れすぎ注意!!

歯と歯肉のさかい目をみがくとき



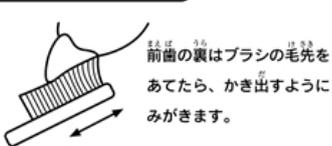
45度
ブラシの毛先を歯と歯肉のすきまに入れるつもりで45度の角度にあて、こまかくふるわせませす。

奥歯をみがくとき



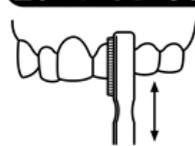
みがきにくいところをとくに意識して、ブラシの毛先があたるように工夫しましょう。

前歯の裏側をみがくとき



前歯の裏はブラシの毛先をあてたら、かき出すようにみがきます。

重なっているところをみがくとき



歯が重なって生えているところがあったら、1本ずつたてにみがいていきます。

財団法人 ライオン歯科衛生研究所

学校歯科医のF先生から

歯の治療は「早得で」

- 1 痛みが少ない
早く治療を受ければ、治療に伴う痛みが少なくお得。
 - 2 通院回数が少ない
治療期間が短くすむので、通院の手間が省けてお得。
 - 3 費用が少ない
治療期間が短いと、治療費用も少なくてお得。
- 全体的に、むし歯は少なくなったようですが、歯の汚れが目立ちます。ブラッシングをしっかりとしましょう。



しっかり噛めれば成績もアップ!

みなさんにうれしいお知らせ! よく噛むと、こんなにいいことがついてきます!!

その1 記憶力・集中力がアップ

脳が刺激され、記憶に関する脳内物質がたくさん分泌されます。脳への血流量もアップします。

その2 生き生きと明るい表情に

あごや口の周りの筋肉がきたえられ、口元が引き締まって生き生きとした明るい表情になります。

その3 ダイエットの強力な助っ人

脳の満腹中枢に信号が伝わる時間ができるため、食べすぎを防ぎます。

その4 運動能力もアップ

歯やあごがしっかり発達するので、瞬間的に強い力を発揮するとき特に有効です。

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。

