

保健だより A 小学校

カミング30 (サンマル) ーしっかりかんで元気になるう！

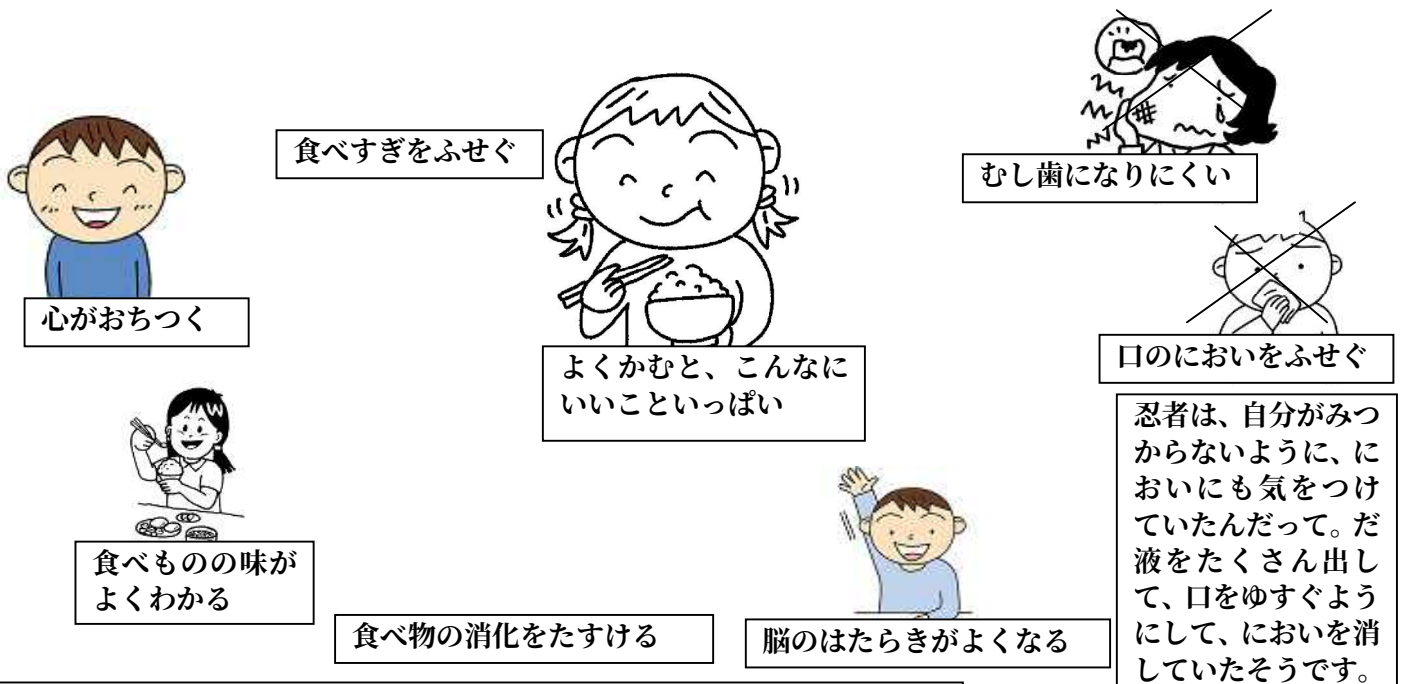
6月は、食べることの大切さを考える“食育月間”です。みなさんも一緒に“食べること、かむことの大切さ”を勉強しましょう。

先日、先生たちの勉強会があり、今の食べることの問題点について話あいました。



歯周病やかままない子が多い

かむことって、とってもたいせつだね



かつての宇宙での食事は、場所を取ったりしないようにチューブ入りのものや一口サイズのものといった、ほとんどかむ必要のない味気ないものでした。そのため宇宙飛行士たちはどんどんストレスがたまっていきました。そこで、最近では通常の食事に近いもの約250種類の食品が用意されています。宇宙飛行士たちは事前に試食して味、歯ごたえ、栄養を考え献立表を作りかむことができる食事をとるようになりました。

かみんぐ通信

B小学校（H21.11.8.発行）

子どもたちの好きなおかず ベスト3

1. カレーライス
2. ラーメン
3. ハンバーグ

あまりかまなくてもいい、早食いになりやすい食べ物が上位に上がりました。

よくかむって こんないいことがあります。

1. 口に入れた食べ物が、細かく噛み砕かれて、飲みこみやすくなります。
2. 食べ物に口の中の唾液が混ざり、消化しやすい状態になります。
3. でんぷんがとうに変わって、あまい味が味わえます。
4. おいしさや満足感で、気持ちが満たされます



家庭での一工夫（これで、噛む回数が増えます）

- カレーライス・・・具材は、大きく切ろう

きのこを入れる（きのこがおいしい季節です）

- ラーメン・・・野菜をのせて

- ハンバーグ・・・ごぼうやれんこんをプラス

付け合せに野菜スティック（人参、きゅうり、セロリなど）はいかがですか？

これからのお勧めのメニュー

カ 柿と大根のサラダ・・・大根のしゃきしゃき感を味わってください。

≡ 味噌汁・・・季節のお野菜を大きく切ってしっかり味わいましょう。

ン サンドイッチ・・・フランスパンを使ったサンドイッチはいかがですか？

グ 具たくさん鍋・・・鍋のおいしい季節です。

お野菜を大きく切ってしっかり味わいましょう。



11月8日は「いい歯の日」です。よく噛むためには、いい歯であることがとても大切です。むし歯のある人は、早めに受診し、いい歯を守っていきましょう。

ほ け ん だ よ り

C 小学校
平成21年11月

11月8日は「**いい歯の日**」 歯の健康について考えてみよう！

みなさんはごはんを食べたら、歯みがきをしていますか？

ほうっておいたら、どうなるかを見てみましょう。

■どうして歯周病になるの？

①



・歯ぐきはピンク色
でひきしまってい
る

②



・歯ぐきが赤くはれ
る
・出血・痛みはない

③



・むずがゆくなる
・歯みがきで出血する

④



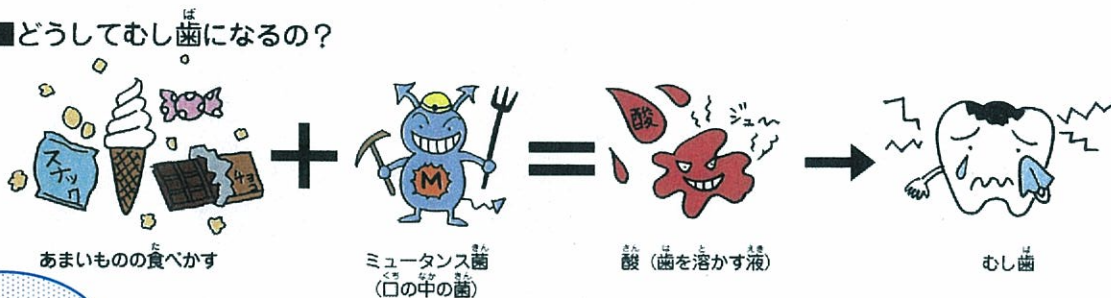
・白いうみがでる
・口臭がする

⑤



・歯がぐらぐらする
・歯ぐきが赤黒くなる

■どうしてむし歯になるの？



学校歯科
医さんより

食事をした後歯磨きをしないままとお口の中のばい菌が増えます。ばい菌と戦うために歯ぐきの中にある免疫細胞(白血球など)が働くと血が出たりうみが出てきます。

甘いものを食べるとお口の中にいるむし歯菌(ミュータンス菌)が砂糖を食べて酸を出して歯に穴をあけます。これがむし歯のできるしくみです。

歯周病もむし歯もお口の中のばい菌を減らすことで予防できる病気です。

どうしたら防げるかな？

よく噛むとこんなにいいことがあるよ！

合言葉は「**卑弥呼の歯がいーぜ**」



ひ... 肥満防止



み... 味覚の発達



こ... 言葉の発育ハッキリと



の... 脳の発達・呆け防止



は... 歯の病気予防



が... 「がん」予防



い... 胃の働きを助ける

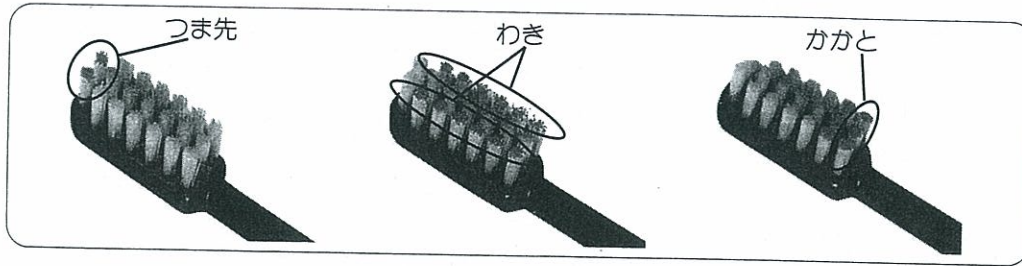


ぜ... 全身の体力向上

1) きちんと歯みがきの基本

基本1 毛先を歯にきちんと当てよう

歯ブラシの毛先を上手に使い分けよう。



基本2 軽い力でみがこう (200 g)

基本3 小さく動かしながらかみこう



そうか、きちんと歯みがきするには、歯の形を考えて、歯ブラシの毛先が歯に当たり、歯や歯ぐきを傷つけないようにやさしくみがければいいんだね。

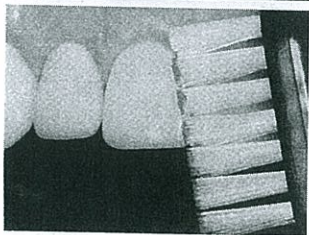
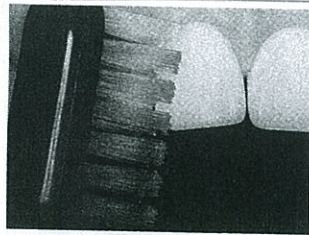
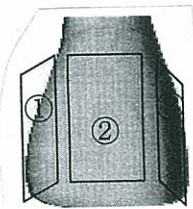


200 g の力を^{てんびん}天秤で確かめてみよう。

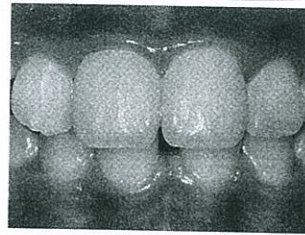
2) 歯ブラシの当て方を考えよう

①前歯の外側のみがき方

歯の面を3つに分けてみがいてみよう。

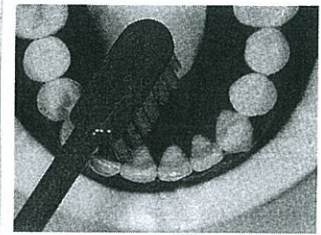


歯ブラシを縦にして、わきを使ってみがいてみよう。



歯を面に分けてみがいたら、歯垢がきちんととれたね。

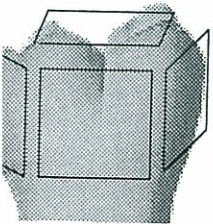
②まえ歯の裏側のみがき方



かかとを使ってみがいてみよう

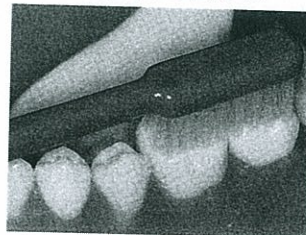
③奥歯のみがき方

奥歯も歯ブラシの当て方に気をつけてみがいてみよう。



奥歯もいくつかの面からできているね。歯の形をイメージしながらみがいてみよう。

奥歯のかみ合わせ

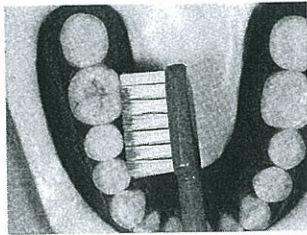


毛先全部で細かく前後に動かそう。

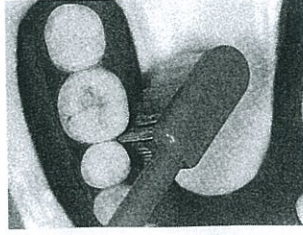
④歯の内側のみがき方



奥側はつま先を使いましょう。



中央部はわきを使いましょう。



手前側は、かかとを使いましょう。

わかれのとき

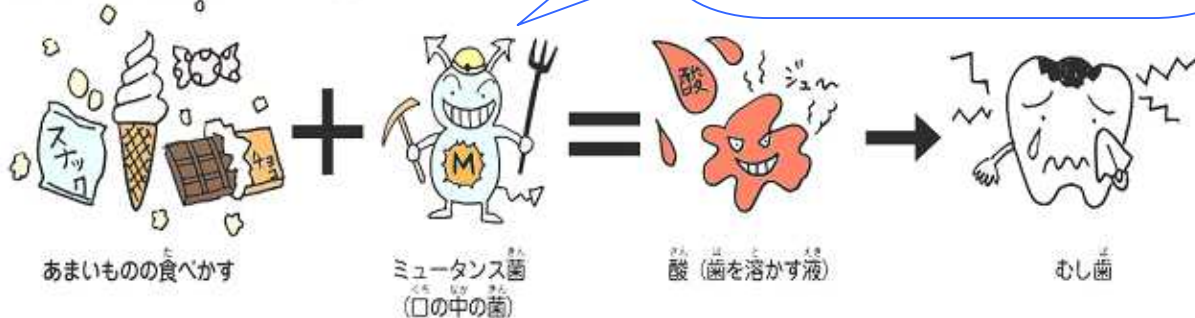


6月4日はむし歯予防デー



先日、歯科検診がありました。
あなたの歯はどうでしたか？
むし歯になっていませんか？

■どうしてむし歯になるの？



耳かき1ぱいのみがき残しの中に
いるむし歯菌は何びき？

- ① 1000 びき こたえは下に
② 100000000 びき
③ 1000000000000000 びき

先生からのアドバイス

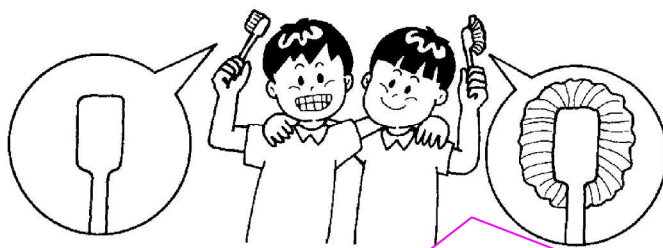
- ☆みんな大きな口があけられましたね。みんなの歯がよくみえました。
- ☆歯ブラシは定期的にかえるようにしましょう。
- ☆力を入れすぎると、血が出ることがあります。やさしくていねいにみがきましょう。
- ☆歯と歯ぐきの境目をしっかりとみがきましょう。

先日、染め出しをしてみがき残しのあったところをみんなにみてもらいました。

ミュータンス菌はみがき残しにたくさんいます。みがき残しがあると、そこからむし歯菌が歯をとかしていきます。

歯ブラシチェック！！

あなたの歯ブラシはだいじょうぶ？



ポイント！

毛先が曲がると、きれいにみがけないよ！
月に1回ぐらいの交換がめやすです。

みがき残しの多いところ

保護者の方へ

むし歯がなくても、予防のために歯医者さんに相談しましょう。染め出しを行ったうえでブラッシング指導やフッ素塗布もしていただけます。



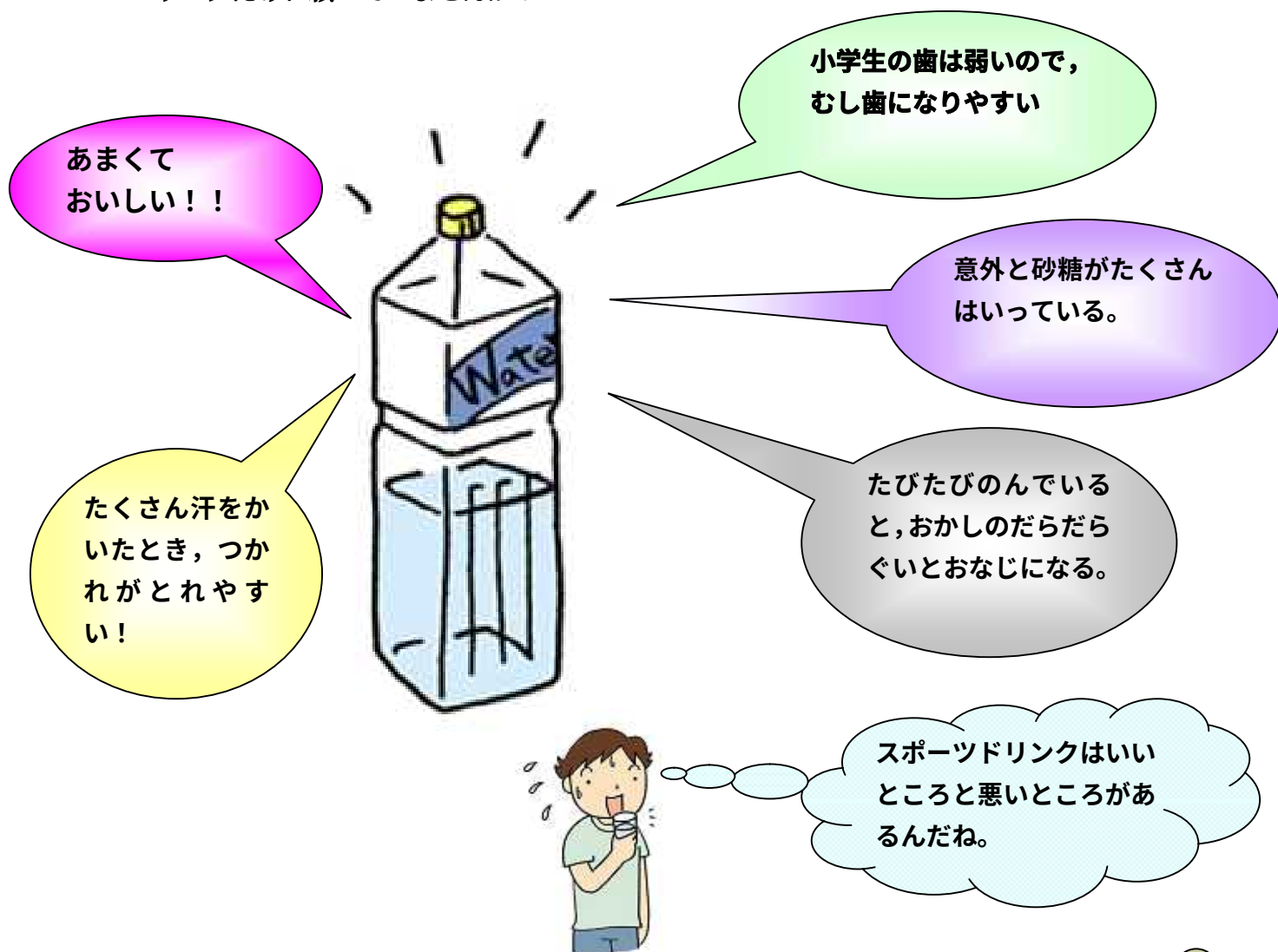
こたえ③ こんなにいるんだ！！

保健だより

夏休み直前号！

E 小学校

みなさん、いよいよ楽しい夏休みが近づいて来ましたね！ 暑い夏には汗をかきやすく水分が不足しがちです。ところでみなさんはのどがかわいた時にはスポーツドリンクだけに頼っていませんか？



保護者の方へ

子どもはスポーツドリンクが大好きです。でも、大量に汗をかいたり、下痢や嘔吐などで脱水が心配されるとき以外は水やお茶での水分補給で十分です。生えたばかりの永久歯はスポーツドリンクの酸や砂糖の影響を受けやすいので、与え方に注意が必要です

ほけんだより

00小学校 11月号

実りの秋をいい歯で楽しもう！！

11月8日は「いい歯の日」です。

食べ物のおいしい実りの秋。「いい歯」でよくかんで食べよう！

よくかむといいこといっぱい

かむといいことがいっぱいあるけど、
その中でも3つ紹介します。

○ 頭がよくなる

のうがしげきされて、頭の動きがかっぱつになる。

○ 食べ物がおいしくなる

よくかむと、食べ物のあまみがでる。

○ 心とからだが元気になる

小さくかみくだと、栄養をとりやすく、からだが大きくなる。



感じてみよう

食べるときの「音」「におい」「味」。

食べ物によって音やにおいがちがうよね？音やにおいを楽しんでみよう！
かむ回数やかたちで食べ物の味もかわってくるよ。



ばりばり ばりばり
ぼりぼり しゃきしゃき
しゃりしゃり つるつる

いろんな音がするよ。

なしを切って食べるのと、まる
かじりするのでは食べたかん
じはどうちがうかな？

ごはんを10回かむのと、30
回かむのとでは、あじがちが
うよ。

保護者の方へ



厚生労働省では、より健康な生活をめざすという観点から、ひと口30回以上かむことを目標として

「噛ミング30（カミングサンマル）」というキャッチフレーズを作成しました。

ご家庭でも、30回を目標にしっかり噛んで味わうことと、家族で楽しむひとときを作ってください。

特に小学校3，4年生は、乳歯から永久歯へ生え替わる大切な時期です。

正常なかみ合わせやむし歯予防のために、この機会にお子さまの歯・口の健康を考えてみませんか。