

学校歯科健康診断が終わりました
お知らせにCOはありませんでしたか？

COって何？

COは適切な指導や定期的な観察を行うことにより、進行の阻止や改善の可能性はあるが、それができないとう蝕へと進行する。



健康診断時



7年後

歯科医師からのアドバイス

COの時期は家庭での歯みがきはもちろん、積極的な予防が必要な時期です。かかりつけ医で、歯みがき指導を受けたり、フッ化物塗布を受けることで、むし歯に進行するのを予防することができます。

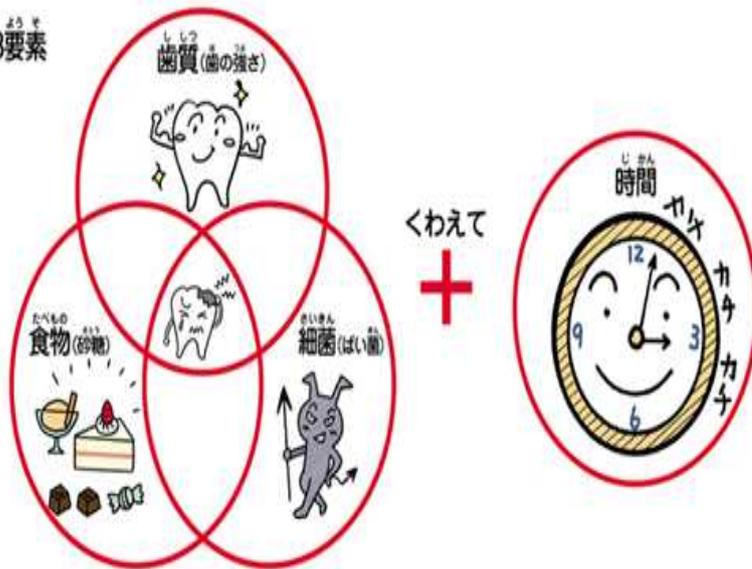


ほげんだより6月号



6月は、梅雨の季節です。湿度・温度とも高くなり天気が変わりやすいこの時季は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日のお子さんの体調の変化に気を配っていきましょう。

■むし歯予防の3要素



むし歯はばい菌が原因ですが、ただばい菌がいるだけではむし歯にはなりません。

むし歯は食べ物や歯ブラシなどの色々な条件が密接に関係してできるのです。

よく噛むとこんなにいいことがあるよ

ひみこのはがいで！

食は生活 科学

- ひ 肥満防止
- み 味覚の発達
- こ きれいな言葉の発音
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が ガン予防
- い~ 胃腸の働きの促進
- ぜ 全身の体力向上



咀嚼

よく噛める歯がなぜたいせつなのでしょう
 噛むということは、単に食物を飲み込むのに必要なだけでなく、消化吸収を助けます。またその刺激は顎骨の発育を促進し、脳の働きを活発にします。

大切なことは、噛むということが心身の健康の保持増進のために欠かせない重要な機能であって、それを働かせることをおろそかにしてはならないということです。





ほけんだより 7月

平成23年6月吉日

小学校

校長 良歯 有蔵

毎日、暑い日が続いています。この夏、いっそうの「節電」が求められていますが、
健康を損なわないように元気に夏休みを過ごしましょう。

～ 口のはたらきと食生活～

<p>1：歯のはたらき</p> <p>歯には、3つの働きがあります。</p> <p>食べものをかむ 発音をたすける 表情をつくる</p>	<p>2：よくかんで食べると、とてもおいしく食べられます！</p> <p>良くかんで食べると食物の形や硬さがよく感じられるだけでなく、食物本来の味が出てきて、味覚が刺激され、おいしく味わって食べることができます！</p>	<p>3：よくかんで食べると、健康に良いのは何故でしょう？</p> <ul style="list-style-type: none">・消化をたすける・食べすぎ防止で肥満予防・よくかむとだ液がたくさんでて口の中を洗浄します・脳の活性化
--	--	---

どっちがよくかむ??クイズ

バターロール
と
トースト

ハンバーグ
と
ステーキ

ポッキンアイス
と
棒アイス

学校歯科医より

よくかむことによって、だ液がよく出て食べものが細かくなり飲み込みやすく消化しやすくなります。

よくかむことは、全身の健康増進のためにもとても大切なことです。

ほけんだより

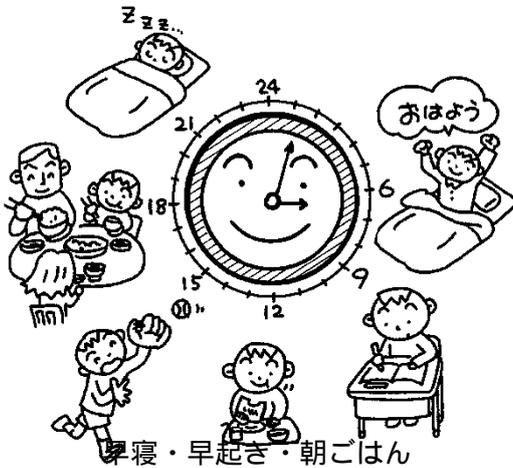
小学校 4月号



桜が満開の中、新学期が始まりました。希望に胸ふくらませ、高学年としての自覚が高まってきていることと思います。

～よくかんで、正しい食生活を考えよう～

生活のリズム



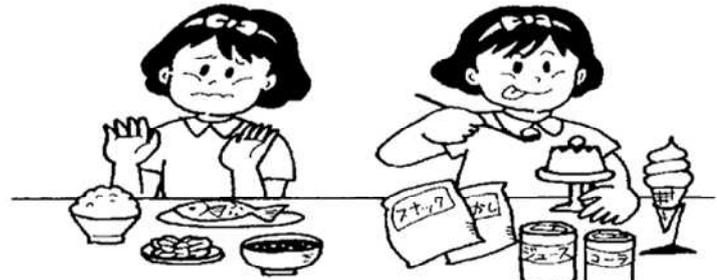
歯と歯肉にいいもの悪いもの

(いいもの)

ごぼう
セロリ
りんご
緑茶・水

(悪いもの)

飴類
チョコレート
スポーツドリンク
ケーキ



せんい質の多いもの

歯にくっつくもの

よくかむと、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・ボケ防止
- 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

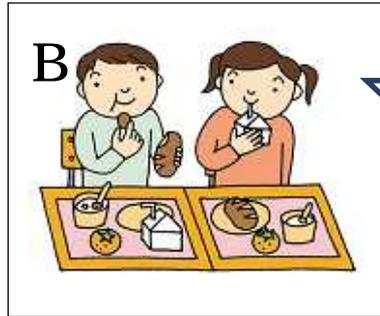
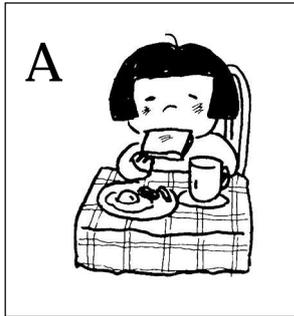
今日からよくかんで、体もお口も健康に！

おいしく食べて元気なからだ

ほけんだより E班

2011.7.7

Q. おいしく食べるにはA? それともB?



- A.
- A ひとりで食べると
おししさ半分
早食いになりがち・・・
 - B みんなで食べるとおしし
さ2倍でゆっくり楽し
い食事

よくかんで食べるとういこといっぱい

だえきがたくさんでる

口の中を洗い流して、むし歯
をふせぐ
あまさがでてきておいしい
消化をたすける



今日からあなたも 噛ミング30

~ひとくち30回以上かむことを目標としているキャッチフレーズです~

<よくかんで食べるために>

ゆっくりみんなで楽しく食べよう

飲み物で流し込まないようにしよう

かみごたえのあるものを食べよう

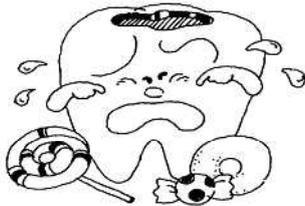
今年もむし歯予防週間がやってまいりました。東小のみなさんこんにちは。
学校歯科医の武澤先生からお話を聞いてまいりました。

歯の衛生週間にむけて



2年生のかずくんです。
先生 たすけてください……

どうしよう？むし歯になっちゃった！



ぼくのきもち……しょうじきにいうね
いたいよ かめないよ あそべないよ
かずくん。どうすればいいの？



かずくんの一日をふりかえってみましょう。

7:00 ねむい目をこすりながらやとおきました。

7:20 まだぼーっとテレビの前（まえ）にいます。

7:30 やとおきがえを終え朝ごはんです。

でも、夕（ゆ）テレビをおそくまで見ながら、アイス（アイス）を食べて、歯（は）もみがかず、ねてしまいました。

7:40 一口おにぎり（ひとくち）と牛乳（ぎゅうにゅう）をのんで、そのまま走（はし）って登校班（とうこうばん）へ集合（しゅうごう）。

3:30 学校（がっこう）から帰宅（きたく）。ランドセル（げんかん）を玄関（げんかん）にほうりなげ、ケーキ（た）を食べ（はじ）始めました。

食べ（た）終わ（お）ると、今（こん）度はあめ（あめ）をなめながら、コーラ（た）をのんでDS（だ）をしています。

6:00 お母（かあ）さんが準備（じゅんび）してくれた夕（ゆ）食（じ）に時間（じかん）です。でも、おやつ（おやつ）でおなかがいっぱい（はんぶん）です。半分（はんぶん）だけで、またゲーム（ゲーム）。

8:30 お風呂（ふろ）に入（はい）ります。あつ（あつ）かった（あつ）ので、大（だい）好き（す）きなアイス（アイス）をたべました。

9:00 お母（かあ）さんから「歯（は）をみ（み）がきなさい。」と（い）言（い）われた（い）けれどねむ（ねむ）くてねて（ねて）しまいました。



みんな、どうだった？かずくんの一日（いちにち）がわかったね。
さあー。これからかずくんは（い）どうすれば（い）いいかな？
みんな（みんな）で考（かんが）えて（い）みよう……

学校（がっこう）歯科（し）医（い）の先生（せんせい）から
「かずくん（かずくん）いっしょ（いっしょ）に治（な）そうね。」
……と やさ（やさ）しいお顔（かお）で言（い）って（い）くださ（い）いました。

1) あなたは何回かんでいますか？

しっかりかんで食べることは、今すぐできる「肥満予防法」です



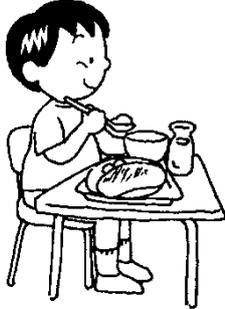
- ・早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎを防止します。
- ・ゆっくり、よく味わうことによって、少量でも十分な満足感が得られます。
- ・表情が豊かになります。
- ・むし歯になりにくくなります。

2) 食べる時の環境



- ・だらだら食いを防止し、家族で楽しく会話ができる。
- ・五感を使って、よくかみ味わえる。

3) 食べる時の姿勢



- ・ 足底を床にしっかりつけ、上体をやや前傾し体が安定する。
- ・ 肘をつかないで、背筋を伸ばすと食事がおいしくなる。

4) 食材を選ぶ



- ・ フッ素を含む食べ物を多く取り入れる（お茶・大根・リンゴ・みそ・海藻類・いわし・牛肉など）
- ・ 噛みごたえのある食べ物を好んで食べる（きんぴらごぼう・きりぼし大根・するめなど）

まとめ

- ・ 消化を助ける。
- ・ むし歯・歯肉炎の予防になる。
- ・ 満腹中枢の刺激と肥満の予防になる。
- ・ 味覚の増加と満足感になる。
- ・ 顔の表情が豊かになる。

「ひみこのはがいで」