

かむかむ・モリモリ・歯のひみつ

6月4日～10日は歯の衛生週間です。今回は歯のことについて考えてみましょう。

「歯がなかったらどうなるの!？」



食べにくいよ～

大変!! 給食がおいしく食べられない～!!



〇〇先生

「おいしく食べるために歯って大事なんだよね。

歯にはいろいろな形があって、食べるときに

それぞれ役割があるんだよ。」

前歯 かみ切る

犬歯 ひきさく

奥歯 すりつぶす

よくかんで食べるとこんないいことがあるよ

- ・消化を助ける
- ・おいしく食べられる
- ・だ液がたくさん出る
- ・脳の働きを活発にする。
- ・食べ過ぎをふせぐ



さらにレベルアップ!!

- ・早寝早起き朝ごはん
- ・食後の歯みがきをがんばろう
- ・何でも食べよう



夏にキメる！男子度 UP! 女子度 UP!

もうすぐ夏休み！！今のあなたの男子度・女子度をチェックしよう！

＊夏休みの計画＊
歯科受診のおススメ
7月はすいているヨ！

- 1 睡眠時間は毎日6時間以上とっていますか？ はい いいえ
＊夏休みでも、学習！脳の情報整理のために6時間は確保しよう。
- 2 朝ごはんを毎日食べていますか？ はい いいえ
＊脳の目覚めは一日の始まり！朝ごはんを食べて脳と体にエネルギー。
- 3 朝・昼・晩の食事の時間をきめていますか？ はい いいえ
＊生活のリズムは乱れていませんか？食事の時間を決めて体調を整えよう。
- 4 家族と話したり楽しんだりしていますか？ はい いいえ
＊みんなで一緒に relax！緊張をほぐしてゆっくりと。
- 5 歯みがきをしたときに歯ぐきから出血することはない はい いいえ
＊きれいな歯と歯肉はすてきな笑顔をつくれます。
- 6 夜寝る前に歯をみがきますか？ はい いいえ
＊歯肉炎や口臭予防に、お口もすっきりクレンジング！
- 7 寝つきはいいですか？ はい いいえ
＊部活などでいい汗かいたら、体もゆっくり休ませよう。夜更かしはお肌の大敵です。お肌のゴールデンタイムは11時から2時までです。

7月 ジュースをぐくぐく



はい…1点 いいえ…0点



合計が7点の人

完璧です！今のあなたを維持して楽しく充実した夏休みを過ごしましょう。



合計が4～6点の人

おしい！アドバイスを読んで、男子度・女子度 UP！！



合計が3点以下の人

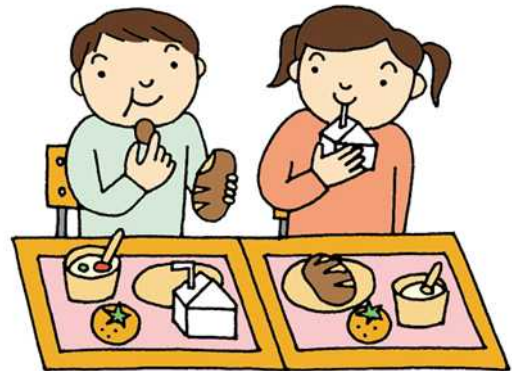
歯っとして ぐ～な 話

かむことの効果

消化を
たすける



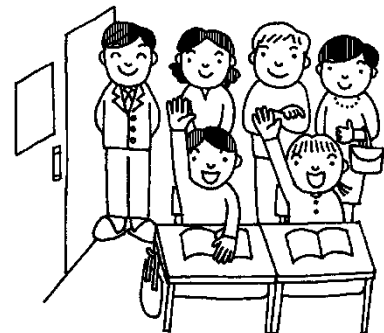
おいしく
食べられる



だえきが
たくさん出る



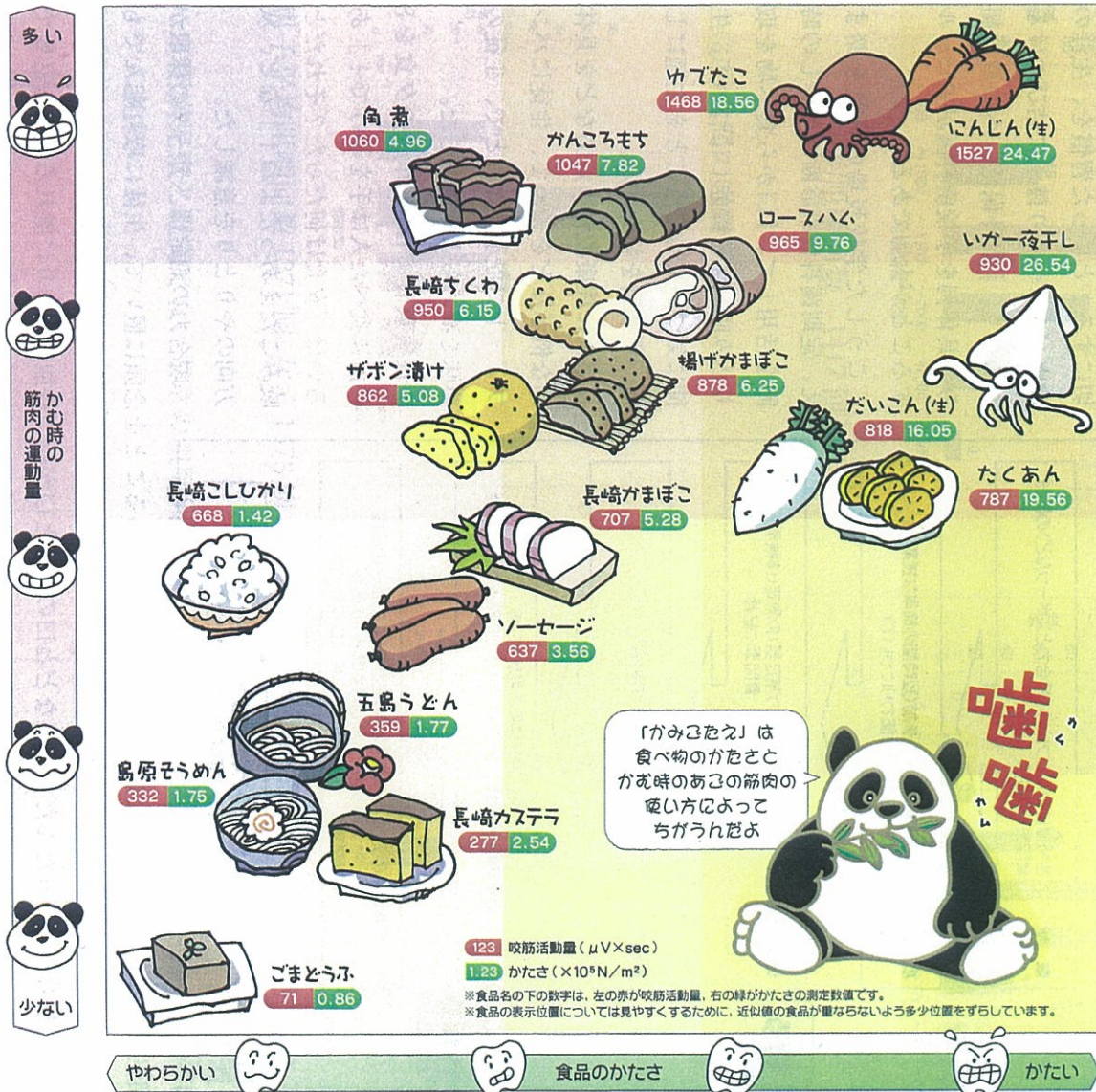
脳のはたらき
がよくなる



食べすぎ
をふせぐ



かみごたえのあるものを 食べよう！



「おうちの方へ」

子どもたちはスナック菓子を好みますが、これらの食品はSOS食品（シュガー・オイル・ソルト）とか、3K食品（軽い・辛い・かまない）と言って、体や歯によくないジャンクフードなのです。おやつ選び方にも注意しましょう。

ほけんだより

しっかりかんで食べると、体によいことがいっぱい！！

★かむことの効果！！

- 1 食べ物を細かく噛み碎き、消化を助ける。
- 2 味がよくわかり、おいしく食べられる。
- 3 だ液がたくさん出る。→口の中をきれいにする。むし歯を防ぐ。
- 4 脳の働きを活発にするし。記憶力アップ
- 5 食べ過ぎを防ぐ。

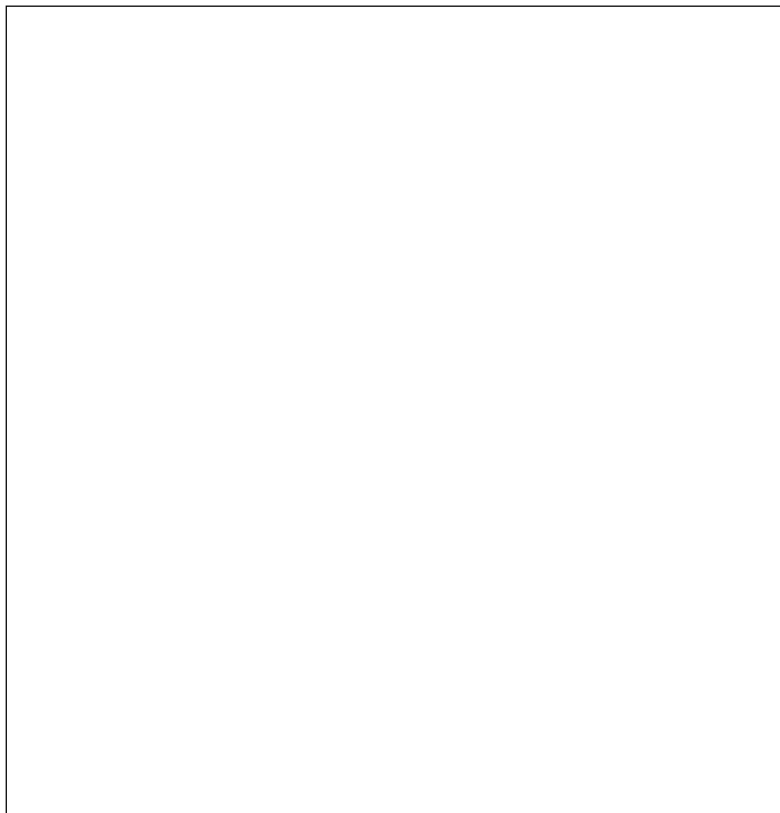
クイズ★ステキな大人になろう

あなたが将来なりたいものは？ 当てはまるものを結んでね♪

いっぱいかんで、脳を活発に！！



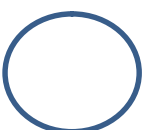
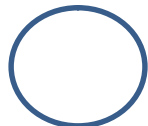
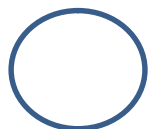
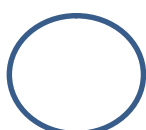
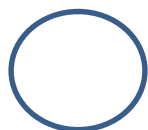
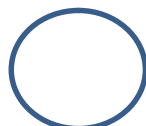
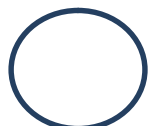
体によいものをしっかり噛んで、食べましょう！！



切り取り

右上の例のように、最近食べたものを当てはめてみよう

丸の中に自分の名前（ひらがな）を入れて、答えてみましょう。



おうちの人と一緒に考えてみましょう。（担任の先生へ出しましょう）

ほけんだより

日学歯小学校

冬休み号

E 班



元 気 で 楽 し い 冬休みをすごすために、

次のことに気をつけて生活をしましょう。



こんな食べ方をしよう

- ・朝ごはんをたべよう
- ・おやつは時間と量を決めて食べよう
- ・家族で食卓を囲みましょう
- ・よくかんで食べましょう



こんな生活をしよう

- ・お手伝いをしよう
- ・汗ばむ程度の運動をしよう
- ・早ね・早起きをしよう

(夜 10 時までにはねよう

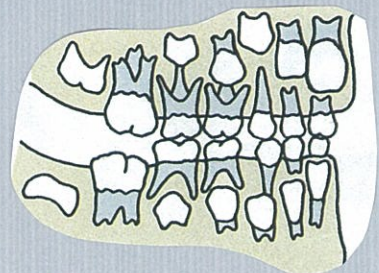
成長ホルモンがしっかり出ます。)

おうちの方へのお願い

・はみがきについて

低 学 年 ⇒ 仕上げみがきをしてあげてください

中・高学年 ⇒ 前歯が生えかわる時期 (6～9 歳頃) と
奥歯が生えかわる時期 (9～12 歳頃) は、
口の中には、永久歯と乳歯が混在していて、
とてもみがきにくいので、
1 本 1 本ていねいにみがきましょう。



6 歳頃^{あご}の顎の中の様子

・治療について

乳歯に大きなむし歯があってそのままにしておくと、永久歯が正しい位置に生えてこないことがありますので、乳歯のむし歯は放っておかないで、治療しましょう。

よくかんでバナナうんちをだそう プロジェクト

ほけんだより
11月号

よくかむための おきて

バナナうんちをだすためには
よくかむことがたいせつ！！

正しいしせいでたべる

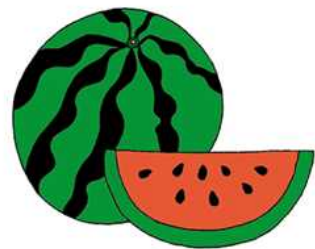


よくかむ

(一口30回)



夏限定 耳寄り情報 (保健だより)



気を付けよう 夏休みの生活習慣の乱れ

○ 肥満予防 むし歯予防は しっかり噛むことから 始めましょう

よくかむことは、食べ物のおいしさを引き出すだけでなく「食事をする楽しさ」や「リラックスする」ことができます。また、早食いを防ぎ満腹感が得られやすくなります。食べ過ぎを防止し肥満を予防することにもなります

よくかんで食べることで、食べ物の表面積を広げ唾液や胃液にふれやすい環境を作ることで食中毒が予防できます。

1口30回を目 標 にかみましょう



～規則正しい食生活で、元気に夏休みを過ごそう～

夏休みは生活習慣が乱れがちです！！

長期間の休みは、生活リズムが乱れがちです。夜食・間食が多くなりやすくなりますので、おやつや間食の取り方を親子で考える機会にしてみましょう。

○ 気をつけるポイント

その①時間 その②回数 その③内容



また、暑くなったらよく飲むスポーツドリンクですが、飲みすぎには気をつけていきたいですね！！飲みすぎると、むし歯の原因にもなります。普段の水分補給は水かお茶にしましょう。