

はハ歯通信

平成23年9月8日

八八八小学校

もうすぐ、11月8日、いい歯の日です。
いつもお世話になっている専門家みなさんから歯と口の健康について教えていただきます。

栄養教諭

ツルツルばかりは要注意？
よくカメよくカメ！

給食ではラーメンや焼きそばなど麺類が好きな上位にランクされます。大人も子どもも大好きな麺類は家庭においても昼食に、夜食にと麺類の登場回数が多くなると思います。

主食が麺類ばかりに偏ると、食事によく噛むということが定着しにくくなりますね。よく噛むということは全身の健康によい効果を及ぼす習慣です。「麺に野菜をたっぷりプラス」一緒に噛みごたえのある副菜を食べるなど、麺類を主食にする時には噛むことを意識した食材選びや料理法にも注意しましょう。

学校歯科医

歯の怪我をしたらどうしたらいいですか？

歯が抜けた → 軽く水で洗う → 牛乳

歯が欠けた →

できるだけ早く
かかりつけ歯科医へ → 植えなおす
接着する

怪我の具合によりうまくつながらない時もあります。

なぜ牛乳がいいの？

牛乳にはたんぱく質・脂質・糖質・ミネラルが含まれるため、組織保護作用があります。（冷たいままでOKです）



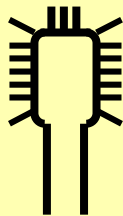
いい歯の日
118
健康これできまり！！



歯科衛生士

歯ブラシ選びのポイント

毛の硬さは普通
毛先はまっすぐカット
植毛部が小指の第1関節
柄はまっすぐ



背中から見て毛がはみ出したら
取替えのサイン

（1~2ヶ月くらいで取り替え
ましょう）

ペングリップで力を抜いて小刻みに丁寧に！

学校歯科医

学校歯科医の先生教えて！

定期検診はなぜ必要？

自分では気づかなくてもむし歯になっている
こともあるかも知れないからね。

先生からのお願い

おうちでやってほしいこと

新しく生えた歯は特にむし歯になりやすいから、特に注意してみがこうね。

それから、歯みがきしていても歯茎から血が出ることはないかな？最近歯茎にトラブルが出ている子ども多いから注意してね

ほけんだより

歯科保健小学校 平成24年6月1日

あなたの食べている時の姿勢はきれいですか??

自分の姿勢をチェックしよう

チェック項目	×
あしどころが床についている	
背筋がのびている	
食器を持って食べている	
はしの持ち方は正しい	
ひざが直角になっている	
ひじが直角になっている	



姿勢が整ったら・・・

きれいな姿勢で食べることは
健康につながっています

食べ方にも気をつけましょう。

口を閉じて食べましょう。

ゆっくりよくかんで食べましょう。

一度にたくさん口に入れないようにしましょう。

水で流しこまないようにしましょう。



か・ら・だ ～食べて歯ッピ～

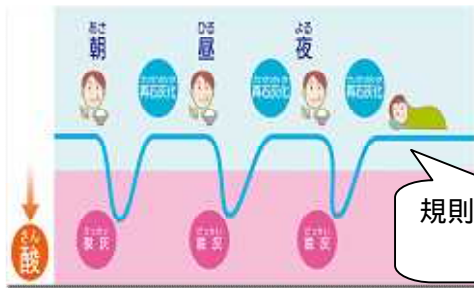


ちゃんと食べてる?? ちゃんと飲んでる??

甘いお菓子、ジュースばかりの食生活は本当に体にいいのでしょうか？

スポーツ飲料・炭酸飲料はPH 2～3と低く、酸性度の強い飲み物です。歯の表面はPH 5.5から溶け始めていきます。だらだら飲みに注意しましょう。

食べ物も学校給食や親の管理から解放され、自分で食べ物を選ぶ頻度が増えていきます。お菓子ばかり、甘いものばかり、やわらかいものばかりの「ばっかり食い」は、むし歯や歯肉炎、生活習慣病など将来的に自分の体に悪影響を及ぼします。自分の体は自分で守るという意識を持って生活しましょう。



ほんとの身だしなみって

身だしなみはお口の中にも！！

あなたは登校前に、顔・髪のお手入れにかけている時間はどのくらい？

お口に関してはどうですか？

いい服を着ていても中身が悪ければ、他人からの評価は下がってしまいます。



にこっと笑ったときにむし歯が見えたり、歯肉が腫れたりしていたら・・・お口の中の手入れはあなたの中身を育てると同時に、自分の健康を守る本当の身だしなみと言えます。

未来の素敵な王子様、お姫様になるために！

これから社会に出る君たちへ！

いつも自分のお口の中を知ってくれている歯医者さんはいますか？

卒業すると毎年の健康診断は無くなります。

自分で自分のお口の中を定期的にチェックしましょう。むし歯や歯周病の始まりは症状が無いものです。

今、自分のお口の状態がどうなっているのか、一年に一回は健康診断を受けましょう。



新年のおうちの方へ

いっしょに食べる

～こころとからだの健康のはじまり～

みなさん、お子さまの顔を見ながら、食卓を囲んでいますか？

最近、お子さんの個食と孤食が話題になっています。

「キレル」に関する中高生の生活状況調査によると、家族そろって食事をするほうがキレル割合が少ないと報告されています。



一緒に食べるとこんないいことが・・・

・楽しくおいしく食べられます。

おいしい顔、おいしい音(パイパリ、ポリポリ)、楽しい会話で元気になります。



・食事のマナーが身に付きます。

お子さんの食べるときの姿勢をじっくり見たことがありますか？
正しい姿勢で食べると、しっかり噛むことができます。

・生活のリズムが整います。

家族で揃う時間を作ることで、お子さんの生活リズムが整います。
時間をかけてしっかり噛んで、おいしく食べられます。

食で育むこころとからだ

(学校歯科医の先生より情報提供いただきました。)

保健だより

平成23年10月30日
<毎月30日に特別号を発行>
学校保健歯科研修会E班

家族みんなでカミング30の日



1. よくかむと、どうしていいの？

の中に、それぞれの頭文字を入れて、標語を完成させよう。

肥満の予防

味覚の発達

言葉がはっきり

脳のはたらきがよくなる

歯の病気の予防

ガンの予防

胃腸にやさしい

全身元気いっぱい！



2. 毎月30日は噛みごたえのある食材を加えましょう。

一口30回噛む習慣をつけるために、毎月30日は家族みんなで楽しみながらやってみましょう
学校でも給食に噛みごたえのある献立を取り入れています。

学校栄養士お勧めメニュー

～人参たっぷりわかさぎの甘酢漬け～

材料(4人分)

わかさぎ・・・・・・・・・・200g
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ2
しょうが汁・・・・・・・・小さじ

・
・
・

<つくり方>

わかさぎは塩水で洗い水気を切りの中に30分位漬ける。

玉ねぎ、にんじん、しょうがを千切りにして、に漬けておく。

の汁気を切り、かたくり粉をつけ一度目は160、二度目は180の油で2度揚げする。

の材料を敷き、のわかさぎをのせる。

にの漬け汁を回しかける。

学校歯科医（山田先生）からのワンポイントアドバイス

山田先生の 写真

よく噛むためには、歯・口の健康が大切です。むし歯予防、歯周病予防を心がけましょう。さらに、よく噛むことによって、顎の発育やダイエットにも効果がありますよ。詳細は

次回につづく。

----- キ ----- リ ----- ト ----- リ -----

3. 噛ミング30に挑戦！

自分が普段、一口何回噛んでいるか調べてみよう。

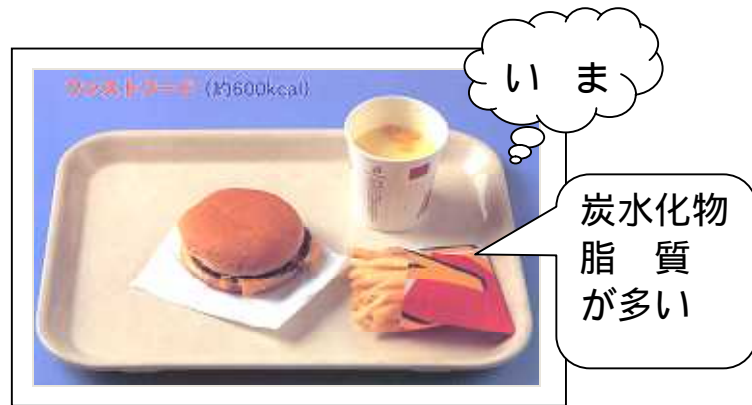
回

日にち	30回噛めた	感想 (一番よく噛んだメニューなど)
10月30日	×	
31日	×	
11月1日	×	
2日	×	
3日	×	
4日	×	
5日	×	

一週間やってみた感想を書いてみよう。

おうちの人から

考えてみよう 食べること 昔と今 おやつと食事

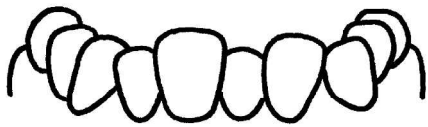


昔と今とずいぶんちがいます。

ハンバーガーおいしいよね！

でも～こればかりでいいのかな？

そうせい
叢生 (らんばい歯)



歯と歯が重なっている

はなら
歯並びがでこぼこしてい
る状態で、あごと歯の大き
さのバランスが悪いた
めに起こるんだよ。



よくかむことで

むし歯と歯肉炎・食べすぎ太りすぎの予防

味覚の発達・あごが発達・集中力の向上

カミンググ30(さんまる)

いちどにたくさんほうばらず

ひとくち30回以上かみましよう

野菜やセナイ質のものをたくさん

たべましよう!

合格

Getのために・・・その1

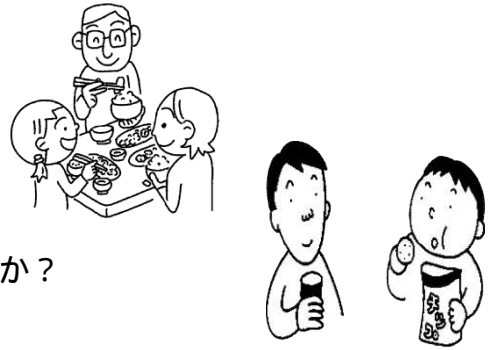


第一歩は食べ方なのです！！

普段あなたは、こんな食べ方をしていませんか？

<セルフチェック>

- 食事はいつもおいしいですか？
- みんなでわいわい食べていますか？
- 5分で食事が終わっていませんか？
- 飲み物で流し込んで食べていませんか？
- 食べているときに、くちゃくちゃ音を立てていませんか？
- 食べ物が周りにこぼれていませんか？



と がきちんとできている人は、理想的な食生活環境です。

と に当てはまる人は、よく噛んで食事ができていないようです。よく噛むと脳の活性化や、口の周りの筋肉を発達させることにつながります。

と に当てはまる人は、口を閉じて噛むことができていると考えられます。口を閉じて噛むことが、口の周りの筋肉を鍛えたり、鼻からの呼吸をスムーズにできることを助けたりします。

合格に向けて、ポイント3箇条

口をしっかりと閉じて30回噛むこと！

なるべく、左右の歯をバランスよく使って食べること！

一回に口に入れる量を多くしないこと！

口を閉じて食べると、口の周りの筋肉の発達させ、鼻での正しい呼吸ができます。鼻での呼吸は集中力を高めるといわれています。

よく噛むことは、脳に良い刺激を与えます。

口をしっかりと、動かして食べることが、表情の豊かさにつながり、面接で好印象を与えます。



毎日の食事をよく噛んで(一口30回)味わい、正しく、楽しく食べることが、合格への第一歩です！