

ほけんだより

は
歯の
とくしゅうごう
特集号



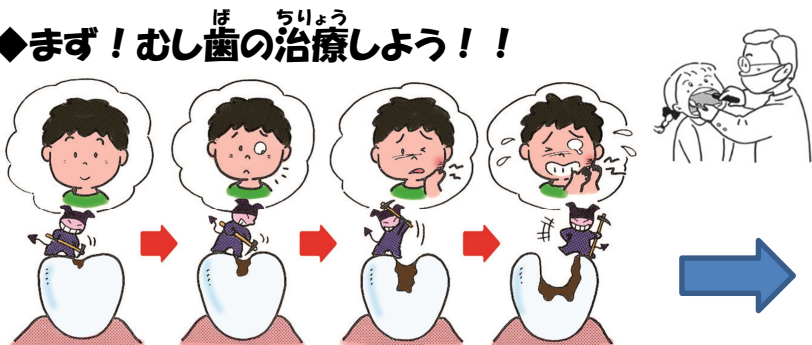
H28年6月号No.1
名和小学校
保健室

6月に入りさわやかな気候が続く、名和っちは6月10日（金）の「名和まつり」を楽しみに準備を進めています。当日は保護者のみなさまと一緒に楽しんでください。

尼崎市内で流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）が発生しています。名和小でも現在5人が罹患し、出席停止となっています。耳の下の腫れ、痛み、熱等の症状があるときは早めに受診してください。

★6月4日はむし歯予防デー！めいわっ子「歯をたいせつにね。」

◆まず！むし歯の治療しよう！！

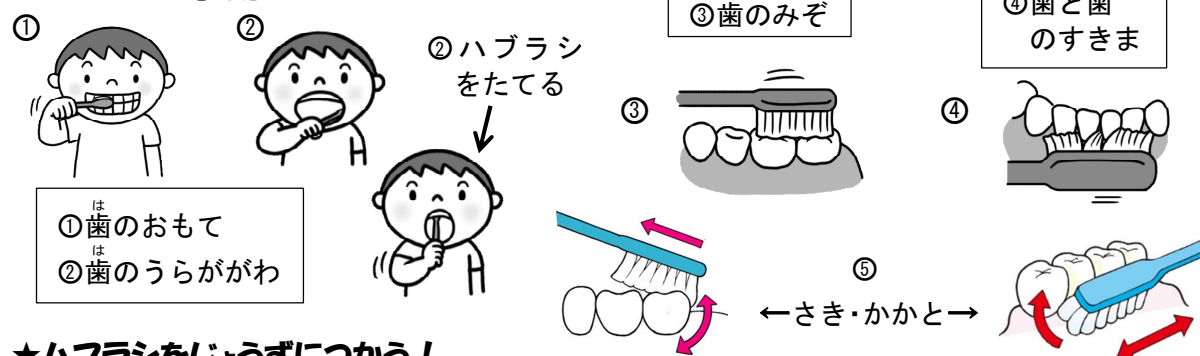


むし歯をそのままにしておくと、だんだん大きくなってしまいます。
＜痛くなる！！＞
小さなむし歯のうちには、歯医者さんで治療してもらいましょう！

♪むし歯がなかった人も定期的に歯医者さんで検診をしてもらいましょう！

・むし歯ができていないか？歯みがきが上手にできているか？しらべてもらおう！

★むし歯の予防・・・はみがき！！



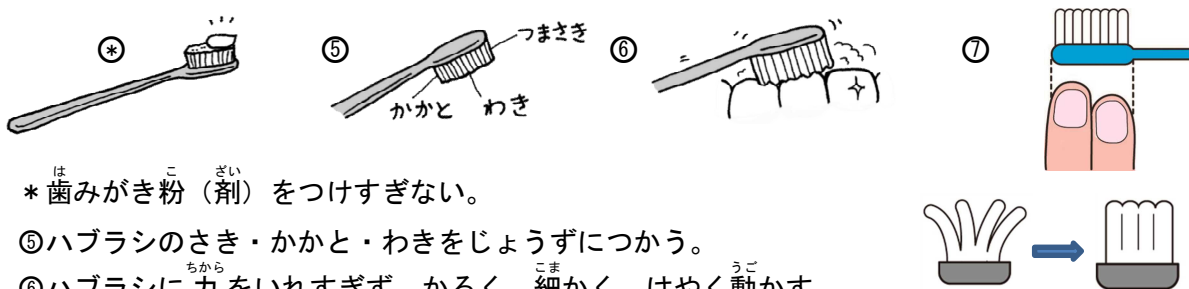
①歯のおもて
②歯のうらががわ

②ハブラシをたてる

③歯のみぞ

④歯と歯のすきま

★ハブラシをじょうずにつかう！



*歯みがき粉（剤）をつけすぎない。

⑤ハブラシのさき・かかと・わきをじょうずにつかう。

⑥ハブラシに力をいれすぎず、かるく、細かく、はやく動かす。

⑦毛の部分は指2本よりちいさめで毛先がひろがってきたら、新しいハブラシにしよう！

よくかんで食べよう

★歯ごたえのあるものをよくかんで食べるといいことがあります。



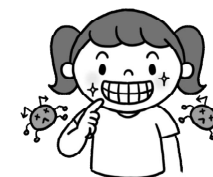
①食べ物を細かく
くたいて
消化を助ける。

③かめばかむほど脳の
はたらきがよくなる。



②食べすぎをふせぐ

④だ液がたくさん出て
むし歯予防になる。



♪よくかむことで・・・だ液のはたらきをよくなり、からだ全体を元気にします。

●だ液にふくまれる酵素のはたらきで消化を助ける



●食べ物を小さいかたまりにし、飲み込みやすくする



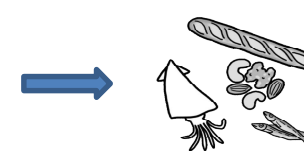
●食べ物をとかし味を促進させ、食べカスをきれいに洗い流す



●口の中の酸性・アルカリ性を和らげ、抗菌作用で歯が増えないようにする



「よくかんで食べる」ことは、からだ全体の健康の守るためにも大切なことです。むし歯や歯ぐきの病気を防ぐためによくかんで食べる習慣をつけましょう！1回30回以上かんで食べてみてね！



◆むし歯になりにくい「おやつ」を選ぼう！

歯垢（歯についた食べかす）の中のむし歯菌が作る「酸」で歯がとけてむし歯ができます。長く口の中にとどまる糖分（さとう）が少ない「おやつ」を選ぼう！



「かみごたえランキング」「むし歯になりにくいおやつを選ぼう！」は、保健室前に掲示しますので見てくださいね。「おやつ」のあとは・・・うがいをしよう！