

ほけんだより



桜谷小
保健室
H27.
11月

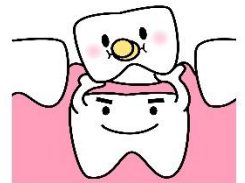
4年生編 はえかわった歯をだいにしよう

歯の芽は、母親のおなかのいたところからできはじめました。毎日おかあさんから、えいようやさんそをもらいながら、からだは少しずつつられて、歯も大きくなっていきます。生まれたときは、歯はあごの中にかくれています。そして生後6か月ごろに、はじめての歯がかわいらしくはえます。これが乳歯（にゅうし）です。



生まれたとき、6か月、3さい、6さい、9さい、12さいと成長する図をみせていただきました。顔が大きくなると、あごも大きくなり、歯と歯の間にスペースができます。歯がはえる場所ができて、子どもの歯からおとなの歯に、はえかわります。6さいきゅうしの後ろには、7ばん目、8ばん目（親しらず）がはえてきます。もちろん「おとなの歯」です。

ぬけた歯、つまり「こどもの歯」をみたことがありますよね。根っこは、とけて短くなってギザギザになっています。その下につきにはえてくる「おとなの歯」がまちかまえています。



グラグラだった歯がぬけた

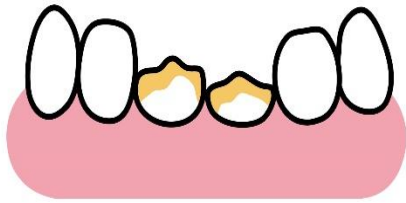
あとには ちょこっと出てきたおとなの歯。はえたての歯は、いっきに大きくなりません。はじめは小さくてりっぱに完成するまでに時間がかかります。完成する間は、むし歯きんから守ってあげなくてはなりません。おさないために、あつという間にむしばになってしまいます。だから、歯ブラシをじょうずに使ってみがなくてはならないのです。

「はえかけの歯」もだいにするために

できることは？

はえかけの歯をだいにするために、どんな方法でみがいたらいいかをおしえていただきました。

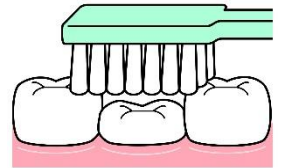
みんなの感想を読むと、どれもたいせつなことばかりが書いてありました。きょうの学習でわかったこと、実行していこうと思ったことは、これからのじぶんの生活に生かしてください。



「知っているからやっている！」に行動がうつせてこそ、むし歯にさせないで長持ちさせる、健康な歯をつくる力が身についたといえます。学習したことをむだにしないようにじぶんで努力しましょう。

(4年生代表の声です)

- うらをちゃんとみがく。 尾崎まことさん
- 歯ブラシをたいせつにつかう。 奥野かのんさん
- もっと長い時間みがく。 西川おうがさん
- これからも毎日みがきをして、きれいな歯をつくりたいなと思いました。市田れいじさん
- 前歯をださないようにする。(口の乾燥をふせぐために) 奥野あいりさん
- ゆっくりみがくことがわかった。杉浦はやとさん
- 今までてきとうで20秒ぐらいしかやってなかったから、歯みがきは5分ぐらいやろうと思った。奥野きょうすけさん
- おくばをきれいにみがく。福井しんさん



- たてとかよことか動かしてみがく。中野りょうとさん
- 黄色いところがないかチェックする。深田そうたさん
- 歯ブラシを90度にしてみがこうと思った。中澤るきさん
- ★おうちの方へ

口で呼吸をすると、口腔が乾燥するため、むし歯になりやすいです。普段は口をとじることや食べるときは、口をとじる習慣をつけるなど、鼻呼吸ができるように意識させましょう。

