

ほげんだより 11月

10月31日(火)1年生と2年生は、歯科衛生士(しかえいせいし)の加納(かのう)さんといっしょに、はのべんきょうをしました。

～「だいいちだいきゅうし」をだいにしよう～

みんなのはは、おかあさんのおなかのなかにいるときからつくられてきました。たいせつなはのおはなしをしてくださいました。

はのもけいをみせてもらいながら、いちばんおくにはえてくる、さいしょのおとなのは、「だいいちだいきゅうし」。そのぼしょをたしかめたら、ぜんぶで4本ありました。このはは、これからずっとおとなになってもつかっていくは。だから、むしばにしないようにまもっていこうね。

その「だいいちだいきゅうし」「はのおおさま」って、どんなはでしたか、おぼえているかな？

- いちばんさいしょにはえてくるおとなのは
- いちばん大きいは
- はえかわらないは
- みぞがこまかいからごみがたまりやすいは
- はえてからつよくなるは
- かむちからがつよいは
- さん(酸)によわいは・・・さんというのは、「むしばきんがだすもの」で、はをとかしてしまう力をもっているよ。



むしばのあなも
みがいてね!

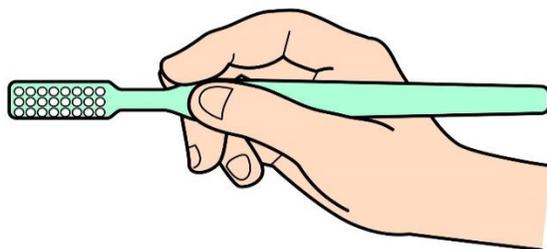
むしばは、はに、むしばきんとあまいものがくっついて長い時間そのままにしておくと「むしば」できあがってしまうよ。はにくっつけている時間が長ければ長いほど、むしばはたくさんつくられるよ。むしばになってはがなくなったら、どうなるかな？かめないよ。だいじにしようね。

～上のはをみがくれんしゅうをしました～

はぶらしは どんなふうにつかうの？

むしばきんのネバネバをとるのが、はぶらしのしごとです。

- ★こどものはぶらしをつかいます。
もつところが長いのはおとなようです。
- ★くぼんだところは、おやゆびをおくところですよ。
- ★えんぴつもちです。
- ★大きくうごかさないうで、小さくうごかします。
- ★つかったらきれいにあらいます。



まえはを20かいみがきました

ネバネバのさんをこすってとるとツルツルになりました。ハブラシをにおったら「くさかった！」といやなかおをしていましたね。むしばきんがだした、においでした。きれいになったははうれしそう。



- ♥ぬるぬるだったはがきれいになったのでうれしかったです。がんばってきれいにしたいです。ばんりくん
- ♥6さいのはをこするとつるつるになりました。うだはるきくん
- ♥はにいたべものとわるいたべものべんきょうをしました。「プリンは、はにわるいよ。」とお母さんにいいたいです。あずみさん

- ♥はは、ごしごししないでやさしくみがくことをおかあさんにいってあげたいです。ろしんくん
- ♥おとなやおばあちゃんになってもていねいにはをつかいたいです。ほまれさん

ほけんだより 11月

桜谷小
保健室
H29.11

10月31日（火）3年生と4年生は歯科衛生士の瀬川さんに歯科指導をしていただきました。

1つのかたまりのなかに1億このぼんきんが！！

ハブラシの毛にくっついてネバネバした写真をみました。実は1つのかたまり（しこう）の中に、なんと1億このムシバキンがウヨウヨすんでいるのです。ムシバキンは、酸（さん）をどんどん出してくさいにおいを放って、歯をこうげきして、歯をとかしてあなをあけてしまいます。むしばのできあがりです。

しこうがつく人とそうで ない人のちがいは？

このネバネバしたしこうを作りだすムシバキンが、よろこぶことは、どんなことでしょうか？

- ムシバキンはあまい食べ物が大好き
- だらだらと食べる



- ジュースをよくのむ
- よくかんで食べない

このような行動で、ムシバキンの動きが活発になります。

＜おうちの方へ 糖分が多い飲物は注意を促していましたが、酸が歯を溶かす意味からも「酸味料」に注目することが必要と教えていただきました。野菜や果物の果汁も酸性度が強いです。お茶や水を含んでから飲むといった工夫等で控えましょう。＞

よくかむと

いいことがいっぱい

「よくかんで食べない」ことが歯とどんな関係があるのかな？

かめば、だ液、ツバが出ます。

- 食べたものをやわらかくしてくれる。
- 殺菌効果（さっきんこうか）がある。
- 同じところによごれがひっつかないように歯をコーティングしてくれる。
- かむとほっぺたが動いて、ベロも自然と動きよごれが流される。
- 歯をきれいにしてくれる。
- 食事がおいしい。よくかむとあまく感じます。

○口で呼吸（こきゅう）しているのも歯にはよくありません。口がかわくため、ツバが少なくてよごれがくっつきやすくなります。口をとじる練習をしましょう。

♥今日の勉強でいっぱいかむとツバが出てきて歯を守ることがわかった。陽登くん
♥いつも早く終わらせようとして早くみがいていたけど、これからはよくみがこうと思った。よくかもうとも思った。勇一朗くん



♥今までかむ回数が少なかったけど、これからはもっとたくさんかみたい。脩宇くん

♥この学習でよくかむことによってつばが歯をバリアしてくれるので、これからはよくかもうと思った。海登くん

♥歯をみがき終わったらべろで確かめる。うらもしっかり細かくみがくと

いい。野菜などをよくかむといいことがわかった。奈々さん

♥せなかをのぼしてはをみがき、よくかんでしこうをなくしたい。東川あゆむくん

♥おかしをいっぱい食べたら、しこうができてむしばができることがわかった。しおんくん

ほけんだより 11月

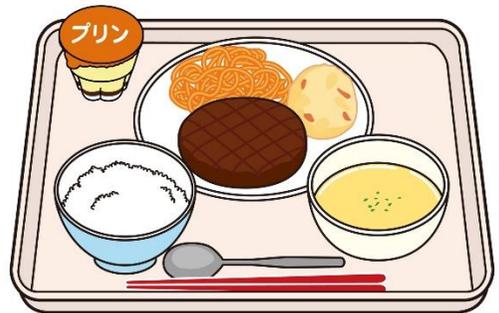
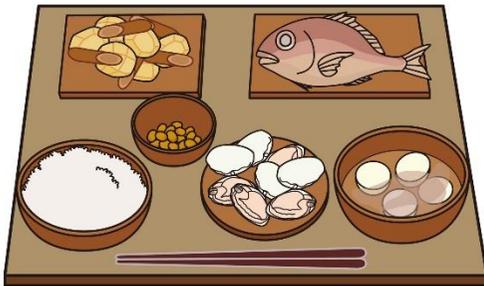
桜谷小
保健室
H29.11

6日(月)、5年生と6年生は歯科衛生士の瀬川さんから歯科指導を受けました。歯の専門家である瀬川さんは、さまざまな歯の健康セミナーに参加されて最新の情報を今日もお話してくださいました。みんなの生活に取り入れて歯の健康に役立ててほしいと思いました。



1. 昔と今の食事の違いとは？

今、みんなが食べている食事は、だいたい11分ほど。それに比べて江戸時代の食事は40分もかかったそうです。煮たり焼いたりそのまま食べたりして、かたい物が多かったので、かまないと食べられない食事でした。今の食事はやわらかい食べ物がほとんどで、かむ回数が昔より食べる時間が29分も短いので、かむ回数も少なくて食べられているということです。



2. なぜ「よくかむ」ことがいいの？→だ液と歯、筋肉と関係している？

食べる時、なくてはならないのが「だ液」です。かむほどよく出ます。

- ① プラークを作りにくくして歯を守ってくれる。
- ② バイキンの侵入を防いでくれる。がん予防にもなっている。
- ③ だ液の中に成長ホルモンが入っていて全身の健康を守ってくれる。



④ 胃のはたらきがよくなって栄養を取り込みやすくしてくれる。

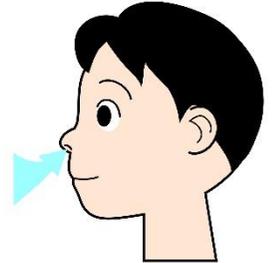
⑤ かむとベロも自然と動いてたくさんだ液が出るとともに、体中の筋肉が発達することにもつながっている。

このような効果があることを知りました。今より5回多くかんで食べるように心がけましょう。

3. 鼻は空気洗浄器？鼻呼吸をしていますか？

自分の呼吸は鼻から？口から？どっちでしょうか？

口をあいていると、口の中が乾燥します。のども乾くので風邪にもかかりやすくなります。乾かないよう、風邪を予防する方法として加湿器を使ったり、洗たくものをつるしたりします。実は、歯の健康も同じことがいえるのです。乾燥した



口の中の環境ではバイキンが繁殖しやすくなります。だ液が少なくなって乾くということは、ムシバキンや他の細菌（さいキン）に活動しやすい状態を作っていることとなります。鼻呼吸をして、口の中をうるおすことを意識しましょう。鼻の調子が悪い人は、口で呼吸をしていることが多く耳鼻科に通っている人もいます。呼吸は、片方の鼻から交互に呼吸をくりかえしているので意識して

鼻呼吸ができるようになりましょう。

4. きちんと歯をみがくこと！

染め出しをすればよごれがわかりますが、ベロでザラザラ感を確かめましょう。ひとりずつ見てもらったら歯肉炎にかかっていた人がいました。プラークが付きやすいところは歯と歯肉のきわ。健康な歯肉（写真）を見せてもらい知ることができました。小さく動かしながらみがく練習をしました。



♥ツバは病気になりにくくすることを初めて知りました。翔也くん ♥ぬめぬめのないように歯をみがきたいです。雫さん

♥鏡を見てしっかりみがこうと思った。夏奈さん ♥よくかんでごはんを食べたい。月輝くん ♥口の中を乾燥しないようにしたい。真琴さん ♥炭酸水はあまり飲まないようにしたいと思いました。愛瑠さん 一輝くん

♥ツバが大切で歯と歯の間によくよごれがたまることがわかりました。零士くん

♥どのような状態が歯肉炎の合図なのかがわかった。陽翔くん