

ほけんだより 11月

家庭数

布鎌小学校
保健室

令和4年11月16日



みなさん、マラソン練習をがんばっていますね。11月7日に立冬をむかえ、曆の上では、すでに冬です。

空気が乾燥するので、のどが痛くなったり、咳が出たりしやすい季節。マスクを正しくつけ、こまめに水分をとって、のどを守りましょう。

冬も水分摂取は大切です。引き続き水筒を持ってきて、乾燥から、のどを守りましょう。また、栄養のある食事をして、ぐっすり眠り、寒さに負けない体づくりも大切です。



< 今月の保健目標 >

食生活について考えよう

ひとくち30回! よくかんで食べよう!!



楽しく
育てる
かむ習慣



お母さんのおなかの中での指しゃぶり、生まれて乳歯が生え…と成長していく過程で、6歳ごろには「かむ力」がつくと言われています。楽しみながら「よくかむ習慣」を育てるポイントをご紹介します。

調理法にひと工夫

- ① 少し大きめに切る
- ① 生で食べられるものは火を通しすぎない
- ① 好きなメニューに“かむ食材”をプラス

かみごたえのある食材を選ぶ

- ① 根菜：れんこん、ごぼうなど
- ① 葉物：ほうれんそう、小松菜など
- ① 魚介：海藻、干物、貝など

食事中は…

- ① 両足がつくイスに座らせる
- ① かむ回数を一緒に数える
- ① 水分で流し込まないように声をかける



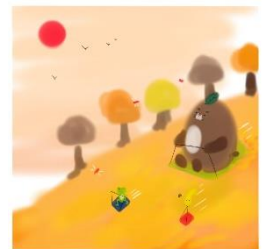
スポーツ選手は歯を大切にしている?

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができません。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る大切なことですね。



歯科保健指導



写真1



11月11日(金)栄町健康介護課の歯科衛生士黒田さんから、歯科保健指導がありました。この日は、1年生と2年生が参加しました。

1年生は、『6歳臼歯を大切に』(写真1)というお話をしていただきました。いちばん奥に、いちばんゆっくり生えてくるので、歯ブラシが届きにくいこと、また、生えたての歯の表面には、小さな穴がたくさんあいていて(写真2)、他の歯より、むし歯になりやすい歯であるということを教えていただきました。

2年生は、『むし歯にならないためのおやつの選び方と前歯のみがき方』を教えていただきました。まだ、ひとりでは上手にみがききれないため、6年生くらいまでは仕上げみがきが必要とのことでしたので、おうちでも仕上げみがきをしながら、親子で一緒に、歯のチェックをしてみてください。

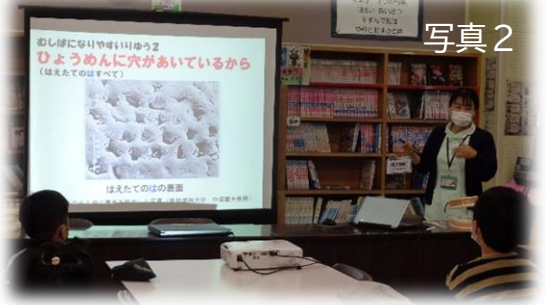


写真2



写真3



6歳臼歯は、口を開けすぎないで、歯ブラシを横に持ち、横に動かしてみがくと、みがきやすいです。

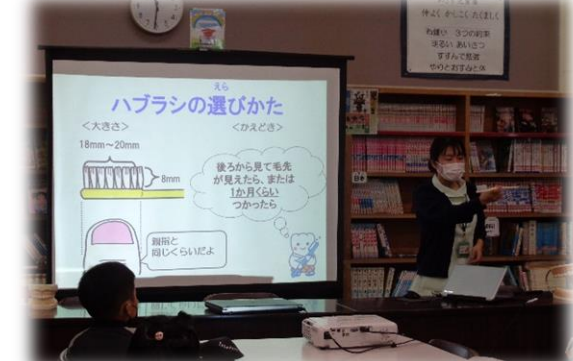
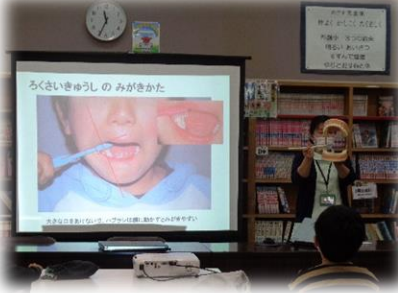
前歯は、歯に合わせて、たてみがきと、よこみがきをするといいです。たてみがきは、1本の歯を3つにわけてみがきましょう。



むし歯にならないために

1. おやつは、さとうのすくないものをえらぼう
2. はにつつきにくいものをえらぼう
3. ていねいにはをみがこう

歯ブラシのえらび方をおぼえましょう!



歯ブラシは“毛”がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。

歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1か月に一度が目安です

