

すこやか

令和4年6月10日
No.4
東白川小学校保健室



みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人・・・いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしたいときです。これからも健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

学童歯みがき大会を行いました！

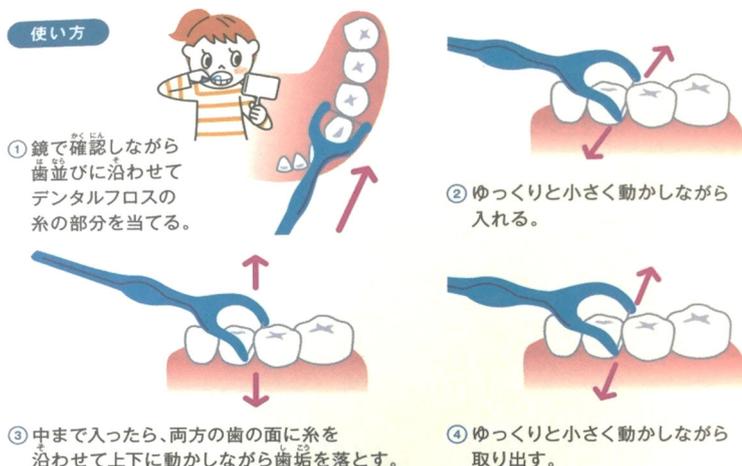
6月1日（水）に5年生で「学童歯みがき大会」を行いました。学童歯みがき大会は、1932年（昭和7）から開催され、今回で第79回目をむかえました。実際にブラッシングをしたり、デンタルフロスを使ったりしながら、歯と口について楽しく学ぶことができました。

こんなことを学びました！



- * 歯肉炎とはどんなもの？
- * 歯の表面について白くネバネバしたものの正体とは？
- * 歯ブラシでみがききれない場所は？
- * 歯ブラシの基本とデンタルフロスの使い方
- * 大人になっても歯ぐきを健康に保つためには？

使い方



【デンタルフロスの使い方】

歯ブラシの毛先が入りにくい歯と歯の間は、デンタルフロスを使うことでしっかり歯垢を落とすことができます。力まかせに勢いよく入れると、歯ぐきを傷つけてしまうので注意をしましょう。

1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ① 尿（約1,500mL） ② だ液（約1,000mL） ③ 汗（約500～1,000（※）mL） ④ 涙（約1mL）

（※）ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。

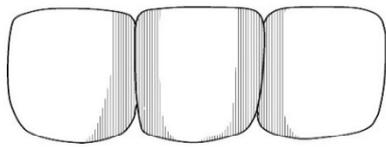
大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



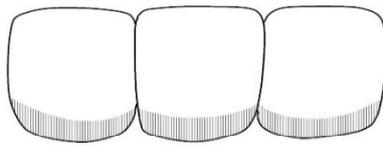
みがき残しやすい場所は注意してみがこう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

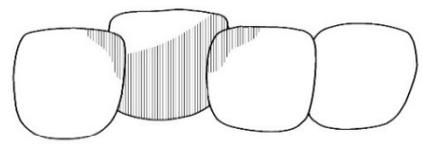
◎みがき残しやすい部分



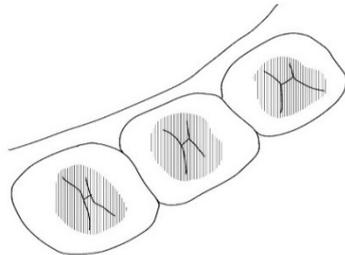
歯と歯の間



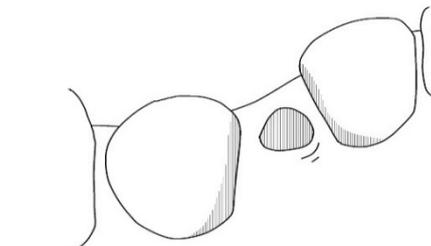
歯と歯ぐきの間



前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分

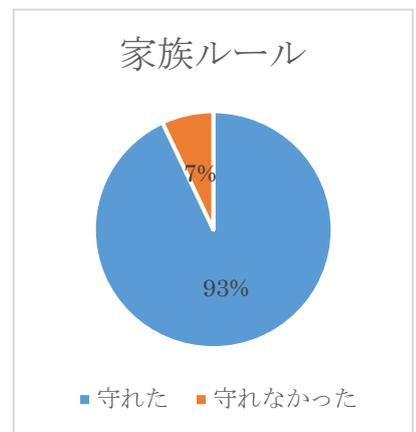
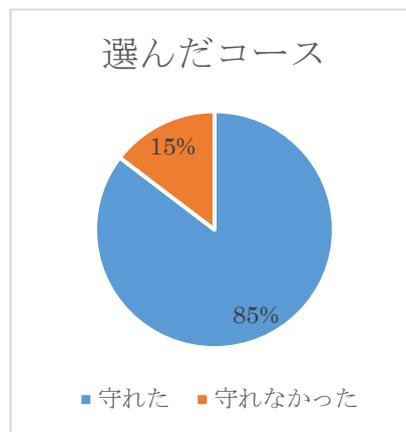


新しく生えている歯とその周り

メディアコントロールデーが始まりました！

5月20日に、1回目のメディアコントロールデーに取り組むことができました。みなさんが提出してくれたメディアコントロールカードを集計してみました。

多くの方が選んだコースや家族ルールを守ることができていました。しかし、まだ守れなかった人もいました。守れなかった人は、次に守れるようにお家の人やお友達と考えてみましょう。守れた人は、前回とは違うコースに挑戦してみましょう。



～みなさんの素敵な意見～

1年生 安江 千紘さん

ゲームやテレビをしない代わりに本を読んだり、外で遊んだり、家族でかかわる時間が増えました。

4年生 今井 潤哉さん

寝る1時間前はゲームなしができていて、ぐっすりねむることができたのでうれしかったです。

6年生 安江 奏絵さん

メディアの使用時間を守ることができたので、読書をする時間が増えた。

