



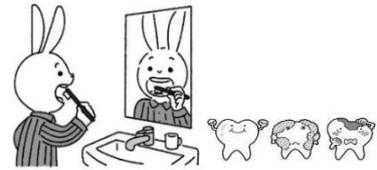
令和6年6月4日  
根白石小保健室 No.4

「鬼のかく乱」ということわざがあります。「かく乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。

今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

## ～歯と口の健康週間～

### 歯みがきチェックのお願い



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。すみずみまで歯みがきすることは健康な歯を保つ基本です。毎日きれいに歯をみがいているか、自分の生活を見直してみましょ。また、歯みがきすることは口の中の細菌の数を減らし、感染症予防にも効果があります。そのため、各御家庭での歯みがき（朝・夜）につきましては、より一層丁寧な歯みがきをするよう見守ったり、お子さんに声掛けしたりお願いします

また、6月1日（土）～6月9日（日）のいずれか1日に、御家庭でみがき残しチェックに取り組んでいただき、しっかりと歯みがきをしていただければと思います。御協力の程よろしくお願いいたします。

**クイズ**

### むし歯になる動物は？

- ① 人間
- ② ソウ
- ③ ライオン

…答えは①

人間と野生のゾウ・ライオンの大きな違いは食べ物。私たちの身の回りには、お菓子やジュースなど甘い（糖分が含まれる）食べ物がたくさんあります。糖分はお米やパン、麺類などにも含まれます。一方、野生のゾウやライオンが食べるものは、糖分がほとんど含まれていない草や肉。お菓子も食べませんね。

むし歯は、口の中にあるミュータンス菌が食べ物の糖分をエサに酸を作り出し、歯を溶かしてしまう病気。だから、むし歯になるのは人間だけなのです。

食べた後は歯みがきをして、糖分（食べカス）をしっかりと取り除きましょう。

### よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？

**肥満予防**  
あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

**口臭軽減**  
よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り、口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。

# クイズ 歯に「ない」ものは？

ある

髪・肌・つめ



なし

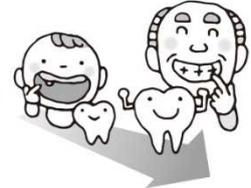
歯



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？

乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。

みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてあげてくださいね。



## むし歯になりやすい人ってどの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



つぶやき・・・

誕生日って、歳を重ねるごとに特別感がなくなってくると言いますが、放課後の職員室で「今日、私誕生日～！」と言った瞬間に「え！おめでとう！」「もっと早く言ってくれば・・・」「今日何か美味しいもの食べてね」等々、たくさんのお祝いの言葉を頂きました。また、「私が産まれた事と自分たちが出会えた事はとてつもない奇跡の連続の中で出来た縁だよ」とおっしゃってくださった先生もいました。帰りの車の中で、しみじみと先生方と一緒に子供たちを見守ることができる幸せをかみしめた出来事でした。

私たちの仕事は、子供たちのためにあります。毎日いろんな事がありますが、目の前の子供にとって今なにが必要か、この子に自分が出来ることは何か、それぞれの視点から子供を見つめ、安心できる学校でありたいと思います。保護者の皆様、どうか御家庭でも子供たちのSOSを受け止めていただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。