

いきいき



令和2年6月
大野幼稚園・小学校保健だより
第5号

梅雨の時期となりました。むし暑い日や肌寒い日が交互にやってくるので体調を崩しがちです。暑い中マスクもしているので、水筒を必ず持参し、涼しい格好をするなど、暑さ対策をして長い夏を乗り切りましょう。

また、雨が多くなるとふだん元気な人もなんとなく憂うつになったりしますね。そんなときこそ元気なあいさつをして、気分を盛りあげるとすっきりすると思います。大野小のみなさんの様子をみてみると、4月よりも元気にあいさつしてくれる人が増えてきました。この時期も、雨の日だからできることを見つけたり、晴れた日をいつもよりウンと楽しんだりして心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。

持ってる？



梅雨を快適に過ごす

アイテム 3選

タオル

雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。



替えの靴下

雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。



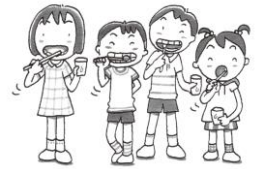
ビニール袋

ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。



★6月の保健目標★

はくち けんこう き
歯と口の健康に気をつけよう。



むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！

むし歯ゼロさんの歯みがきは？

- 毛先の広がっていない歯ブラシでみがく
- 鉛筆の持ち方で、力を入れすぎない
- 鏡を見ながらみがく
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみぞ、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯に毛先をあてて、1本ずつ小さくチョコチョコ動かす

むし歯になる危険度は？

スタート

- 甘いものが好き → 1口30回以上かんで食べる
- おやつを食べる回数が多い → ねる前はていねいに歯をみがく
- 歯ブラシは開いたら取りがえる → 歯みがきは1分5秒で終わっちゃおう

危険度 10%	危険度 50%	危険度 80%
ほとんど安心。でも油断しないで。これからもしっかり歯をみがこう	少し気をつけるだけでむし歯の危険度は減らせるよ	もっと歯にいい生活を心がけて。ねる前にはしっかり歯をみがこう

むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

- 甘くて歯にくっつきやすいものはダメ
- だらだら食べ続けないよ
- ひとくち30回以上

歯は一生一緒のパートナー

一本一本を知って

み	が	い	て	い	る	から
み	が	け	て	い	る	へ

犬歯

役割

食べ物をちぎったり引き裂いたりします。



形

前から数えて3つ目。牙のように鋭く尖っています。



歯みがきワンポイントアドバイス

犬歯を忘れないように一本ずつみがきましょう。

切歯

役割

はさみのように、上下の歯で食べ物をかみ切ります。



形

平べったい形で、裏は凹んでいます。



歯みがきワンポイントアドバイス

裏側の凹みは、歯ブラシを縦にして汚れを掻き出すイメージで。

臼歯 (小白歯・大白歯)

役割

食べ物を細かくすり潰したりかみ砕いたりします。



形

かみ合わせのところがごつごつしていて、溝になります。



歯みがきワンポイントアドバイス

かみ合わせは意識してしっかりみがきましょう。

人間と同じで歯にも個性がいっぱい。鏡で見ながら自分だけのベストな歯みがき方を見つけましょう。

日米歯みがき事情

治療費が全然違う！

日本は「国民皆保険制度」で、比較的安い治療費で済みます。これに対して全員が保険に入るわけではないアメリカでは、歯の治療費がかなり高額。むし歯一本に数万円かかることも。



むし歯の予防意識

治療費の問題もあり、アメリカでは「絶対にむし歯にならないようにしなきゃ！」という予防意識が高い傾向があります。日本人はまだまだ「むし歯になったら歯医者へ行って治せばいい」という意識があるようです。治療費が安いからといって油断せず、問題が起こる前に歯医者さんへ行って、歯を大事にする習慣を作りたいですね。



みがいた後の歯ブラシケア

- 10秒以上水洗い**
歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。
- しっかり乾燥**
水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えてしまいます。
- 保管は他の歯ブラシと離して**
むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。

保健室からのお知らせ

暑い日が続いています。夏の期間はスポーツドリンクの持参も可能となっています。(水筒) 基本的には、虫歯予防のため、冷たいお茶やお水を推奨していますが、塩分の補給のため、暑い日は塩分が入った飲み物も可能です。マスクの着用については、室外では、外しても良いように声かけをし、熱中症を予防するように対策をしています。

