

むし歯の治療が終わりました！！

おうちの方と一緒に読んで
くださいね。

おうちの方からむし歯の治療が済んだご報告をいただいています♡♡

6月の歯科検診でむし歯なし・治療済みだった割合と10月末のむし歯なし・治療済みの割合です。

学年	6月のむし歯なし・処置済みの割合	10月のむし歯なし・処置済みの割合
1年生	66.7% (16人/24人)	79.2% (19人/24人)
2年生	69.2% (18人/26人)	76.9% (20人/26人)
3年生	58.3% (14人/24人)	79.2% (19人/24人)
4年生	59.1% (13人/22人)	81.8% (18人/22人)
5年生	80.0% (24人/30人)	96.7% (29人/30人)
6年生	85.2% (23人/27人)	85.2% (23人/27人)
大野小全体	70.6% (108人/153人)	83.7% (128人/153人)



12月に再度むし歯や歯肉炎の治療が終わっていない児童のみなさんにお知らせを出す予定です。

むし歯ゼロのあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた
Aさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶を
よく飲んでいるよ

甘いジュースや炭酸飲料には、
むし歯菌が大好きな「糖」が
たくさん入っています。

おやつは？

甘いものは少ししか
食べないよ。
食べる時間は
3時に決めているよ

むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に
「酸」をつかって、歯をとかしてしまいます。
おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと
「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるか
もしれません。

歯みがきは？

ごはんを食べたら
いつもみがいているよ。
特に寝る前は
しっかりみがくよ

むし歯菌がたくさん住みついている
「歯垢」は、食後のていねいな歯みがきで落とすことができます。
寝ている間にむし歯菌が増えるので、
寝る前の歯みがきが特に大切です。

かむ回数？

ひとくち30回以上
かむようにしているよ

よくかむと、「だ液」がたくさん出る
ようになります。
だ液は、食べカスを洗い流したり歯を
とかす「酸」を中和して、むし歯にな
るのを防いでくれます。

朝ご飯をしっかりと食べる時間はありますか？睡眠時間は足りていますか？

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

睡眠ってどうして大切？



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

良質な睡眠のためには...

- ☞ 早起きして朝日を浴びる
- ☞ 3食しっかりと食べる
- ☞ 体を動かして遊ぶ
- ☞ スマホを置いて早く寝る



ブルーライトが睡眠を妨げていることを知っていますか？

パソコンやスマートフォンからは、多くのブルーライトが出ています。ブルーライトは、目に見える光の中で一番エネルギーが強いので、体に対していろいろな影響を与えます。最も大きいのは、目への影響です。ブルーライトを見ると私たちは、疲れ目と呼ばれる眼精疲労や、目の痛みを起こしやすくなります。さらにブルーライトは、目だけではなく、体全体にも影響をおよぼします。夕方から夜にかけて、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンが脳の中で増えていきます。このメラトニンの働きで眠くなるのですが、500ルクス以上の明るい光を浴びると、メラトニンが減ってしまいます。ブルーライトは、他の色に比べてメラトニンを減らす力が強いので、特に注意が必要です。眠る直前までゲーム、スマートフォン、タブレット、パソコン、薄型テレビを見ている人は、それらの画面から出るブルーライトがメラトニンを減らし、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。

