

ほけんだより

んきて こう いじに 元気に!!

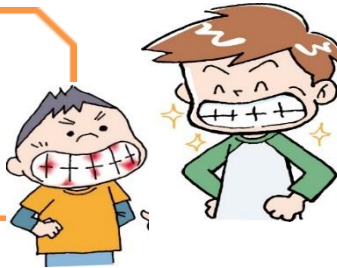
2017年6月14日 函南町立函南小学校

(文責 高木)

*おいしいと **元気**を支える **丈夫な歯***

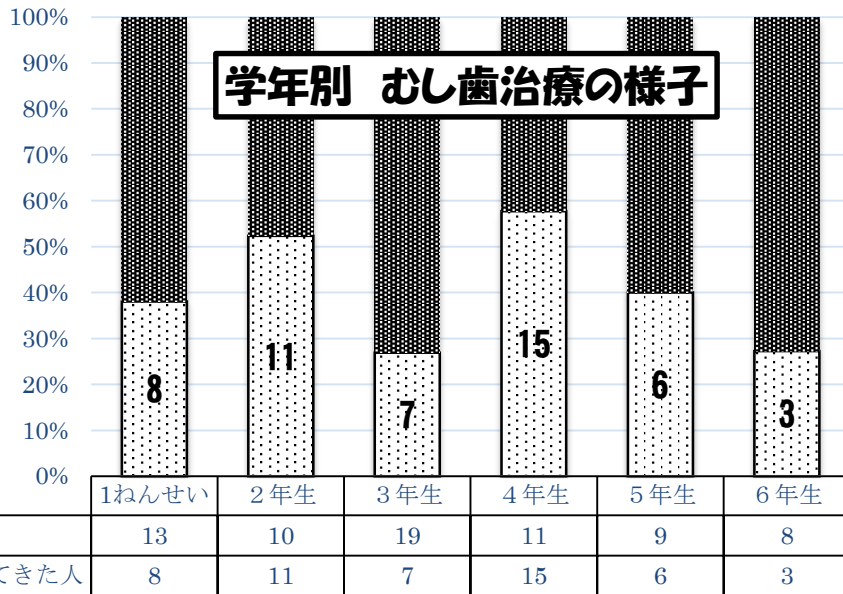
むし歯を早くなおそう!

そのままにしても悪くなるばかり...



今日までに、むし歯治療証明が **50枚** 提出されました!
6月は「むし歯予防月間」です。まだ治療を進めていない人は、早めに治しましょう。例年より低学年の治療率が低いです。歯の健康相談も受付中です。

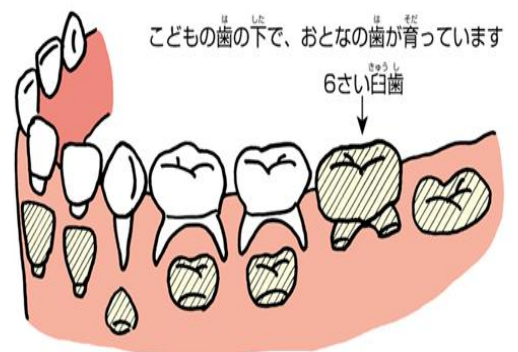
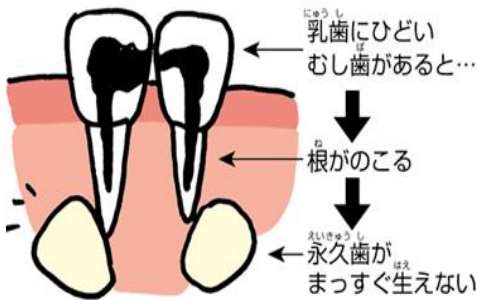
小学生の間に子どもの歯から大人の歯へ生え替わっていきます。大人の歯は生え替わることがないため、一生使う大事な歯です。大事な歯を一本一本大切ににみがき、むし歯を予防しましょうね。



(人)

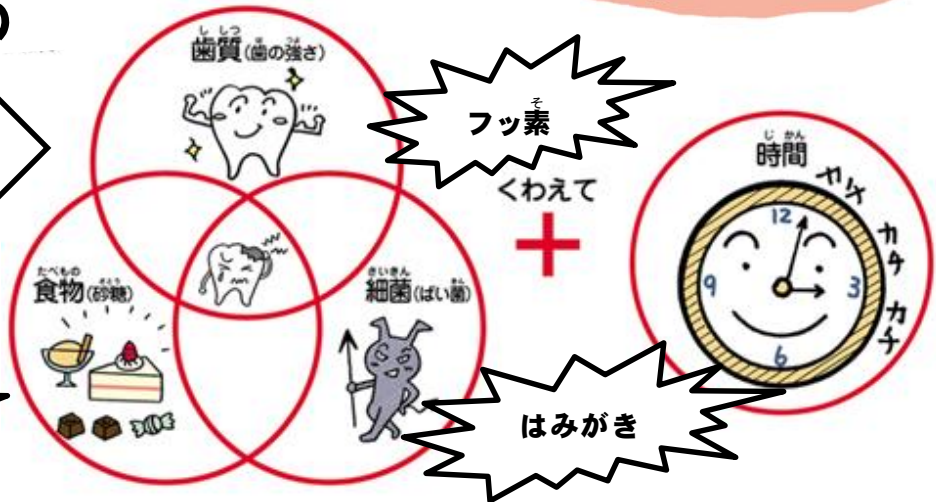
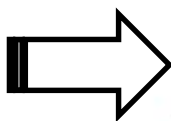


乳歯は永久歯のナビゲーター



3つの原因

むし歯の



むし歯の対策

むし歯に「ないやすい季節」ってあるの？

ある獣医師の話では、動物園で飼育されているサルには、むし歯になりやすい季節があるそうです。

クイズ「さて むし歯になりやすい季節とは、春・夏・秋・冬の、いったいいつだろう？」

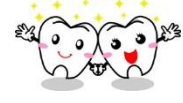


正解は…

春と秋だそうです。

気候が良いため、多くの方が動物園を訪れる。誰もが自分だけなら・・・、少しだけなら・・・と、甘いお菓子を与えてしまう人がいるとか。

これが歯が汚れる原因で、はみがきをしないから、よりむしばになる。



親切心が、むし歯を引き起こしていることがわかります。

そう考えると、サルがむし歯になる理由と、人間のむし歯になる原因も同じかもしれません。

このクイズを小学三年生に出したら、「夏は、暑いから砂糖の多いジュースや炭酸飲料をたくさん飲むから！」と言う答えや、「冬は、寒くて、外で遊ばないで、家でゲームをしたり、テレビをみたりしやすい。つい何かを食べたくなってお菓子を食べてしまうよ。」などありました。なるほど！思わず納得してしまいますね。（Dr.岡崎のおもしろ歯学より）

むし歯の原因には、さまざまな理由がありますが、むし歯がある人は、ふだんのおやつを考えてみると良いかもしれませんね。また、おやつが好きな人ほど、見つかったむし歯を早くなおすことは、とても大事だと言えますね。

函南小の楽しい給食タイム★金曜日は… かみかみチャレンジ！

～ 生え替わりの時期でも よくかんで食べよう ～

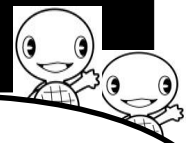
子どもの歯がぬげはじめてくると、食事のときに食べ物をかみづらくなります。

しかし、小学生のときは歯の生え替わりの時期であるとともに、あごが成長する時期でもあります。

生え替わりの途中でかみづらくても、時間をかけてよくかんで食べましょう



♪よくよくかめよのうた♪



「もしもしかめよ…」の曲でうたおう♪

この曲にあわせてかむとひとくち30回くらいかめるよ

♪もしもしかめよ かめさんよ どうしておまえは むしばゼロ？
歯ぐきもきれいで すてきだね みんなのあごがれ よくかむこ
♪もしもしかめよ かめさんよ どうして歌もじょうずなの？
そーれは30回かむからよ いっしょにたくさん かんでみよ
♪もしもしかめよ かめさんよ どうしておまえは 頭いい？
だって30回よくかむと あたまがスッキリよくなるよ
♪もしもしかめよ かめさんよ たくさんかむと おいしいね
おいしく食べてむし歯なし おなかの調子もよくなるよ
♪よくよくかめよ かみましよう かんだらあたまが さえてくる
むしばもないし 太らない かんだらいいこと だらけだよ

