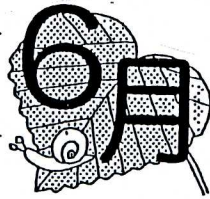


げんキッズ



★おうちの人といっしょによみましょう

大仙市立豊岡小学校 保健室
6月号 平成30年6月7日

梅雨の季節が近づいてきました。雨の日が続くと、晴れの日に外で元気に遊べる楽しさがわかりますね。また6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。むし歯になってはじめて歯の大切さがわかる・・・なんてことにならないように、しっかりと歯みがきをしましょう。



～のぼそう ^{けんこうじゅみょう}健康寿命 歯みがきで～

6月の保健目標：◆ 歯をたいせつにしよう



～^{しかけんしん}歯科検診（5月30日）の^{けっか}結果から～

むし歯ゼロの人は全校で44人（昨年^{さくねん}は37人）でした！

歯科検診の結果については後日全員にお渡しします。もう少し待っていてください。

～^{がっこうしかい なぎさかせんせい}学校歯科医の長坂先生から～

『全体的に、むし歯のある人は少なかったのですが、歯に**食べかす**や**歯石**がついている人が多かったので、歯みがきをもっといねいがんばりましょう。むし歯は寝ている間にできやすいので、ねる前の歯みがきはとても大切です。おうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう。高学年の人たちも一週間に一度は、おうちの人にかくにんしてもらいましょう。』

フッ化物洗口がはじまりました(6月～3月初めまで実施)

フッ化物洗口は、歯の質を高めてむし歯になりにくくすることをねらいとした大仙市の取り組みです。今年度からは、毎週金曜日の朝の時間（8：20～8：30）に行うことになりました。朝もていねいに歯をみがいてきてくださいね。

むし歯予防にフッ素洗口は有効ですが、日頃から正しい歯みがきをしていなければ効果はないそうです！歯みがきもがんばろう！



歯の役割ってなあに？



歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。
でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！ クイズに答えながら考えてみよう。

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

①

国語の授業
の音読



②

休みの時間の
ボールあそび



③

ごはんを味わって
たべること



A

答えは… ゼーんぶ！

発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです

走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です

よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、刺激で脳が活発になります

かえわたしは誰でしょう？

みんなの健康のために働いているよ！ ヒントは3つ！



- ① 1日に約1～1.5リットル出る
- ② 食べ物の消化を助ける
- ③ 口の中をきれいにしむし歯になりにくくする



正解は… **だ液**

だ液は、よく噛むとたくさん出ます。ごはんのときはたくさん噛んで、むし歯になりにくい口の中を目指そう！