

令和3年度 第1回学校保健委員会だより

R3 鹿島小学校 学校保健委員会

虫歯予防大作戦！

歯は一生のパートナー！将来、80歳になっても自分の歯が20本以上あるようにするにはどうしたらいいのか？おいしく食事ができるために歯が大切であること、健康な歯は、健康な身体をつくれます。

1 虫歯の予防

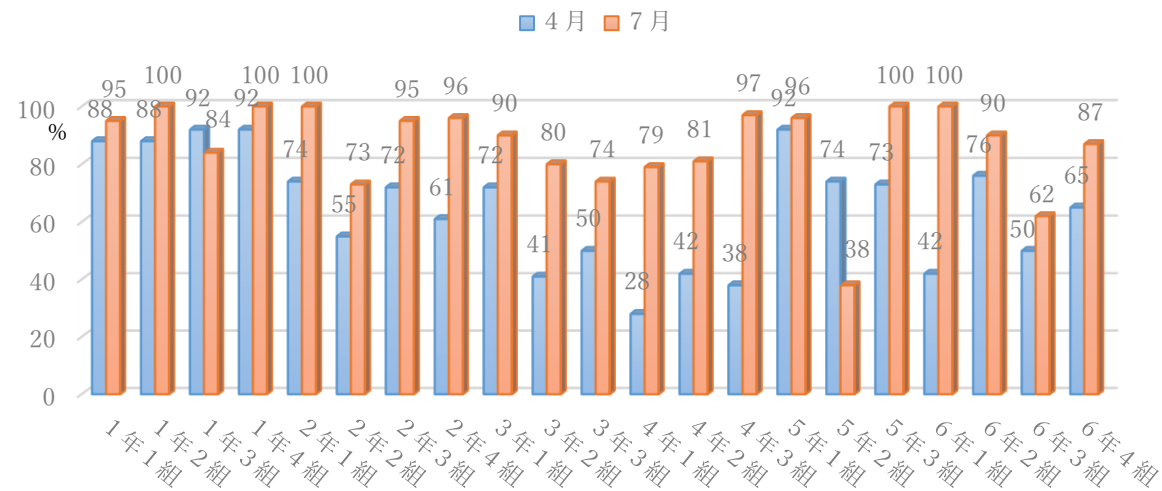
食後、就寝前のブラッシング、おやつは決めた時間に食べ、（だらだら食べない）規則正しい生活をしましょう。



目も大事！
月1回ノーゲームデー



ノーゲームデーを守れた児童の割合

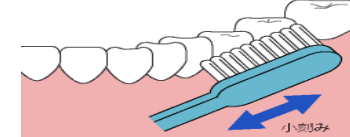


2 ブラッシング

歯並びや口の大きさに合わせて歯ブラシを選び、効果的なブラッシングをマスターしましょう。



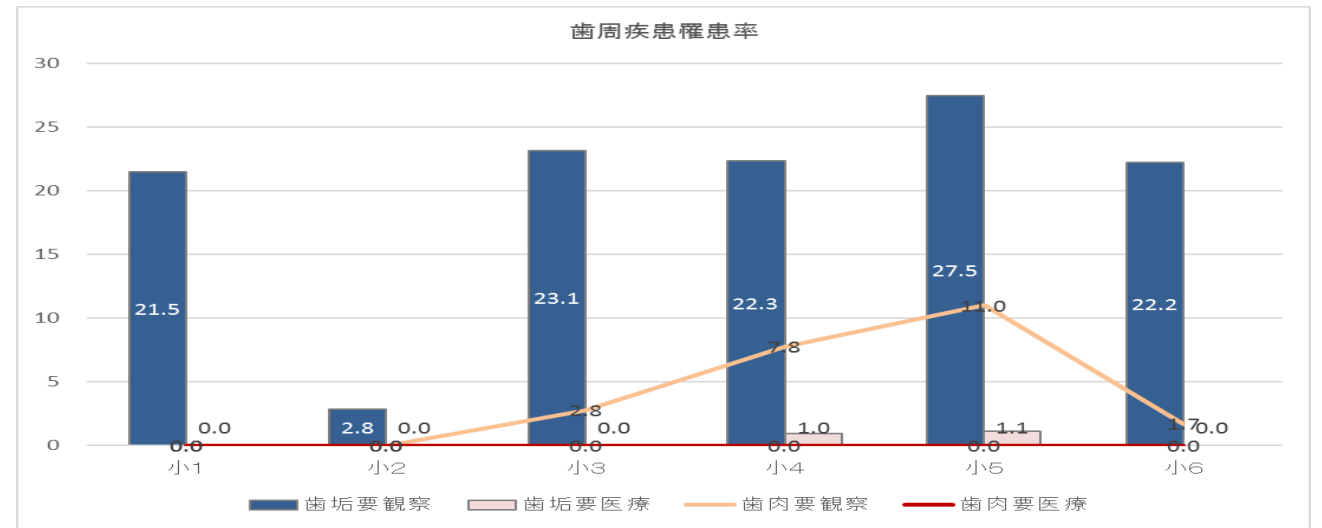
毛先と歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんと当てる



小刻みに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがき)



150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



3 歯の大切さ

健康な歯、きれいな歯並びによって噛むことができ、消化吸収がスムーズになりそれが「元気のもと」となります。

第一白歯(6歳白歯)は永久歯！一番奥にあり他の歯より低く、磨きにくいので注意！



ひみこの歯がいーぜ

ひ ひまんよぼう 肥満予防
ゆっくりよく噛んで食べると満腹中枢が刺激されます。また、エネルギー代謝を活発にします。

み みかく 味覚ハッキリ
よく噛むと味わいがふかくなります。たとえば、ごはんはよく噛むと唾液と混じり甘く感じられます。

こ こはば 言葉もハッキリ
よく噛んで食べると舌がよく動きます。舌がスムーズに動くと言葉がハッキリします。

の のう はったつ ろうかよぼう 脳の発達・老化予防
よく噛むと脳に多くの血が流れ、脳が活性化します。

は は びょうきよぼう 歯の病気予防
よく噛むことにより、唾液がたくさん出て歯周病やむし歯の原因菌を洗い流します。

が が ぼう がん予防
唾液中の酵素が食物中の発ガン毒性を消します。よく噛むと唾液がたくさん出ます。

い い ちよう かいちよう 胃腸が快調
よく噛むことにより、食べ物が細かく砕かれると同時に唾液がたくさん出るので消化を助けます。

ぜ ぜんりよくとうきゅう おうえん 全力投球を応援
力を出すときなどに歯をくいしばることができます。

※参考 8020 推進財団資料(学校歯科医宮作先生資料提供)