


# ほけんだより 6月

令和3年6月17日 小松市立稚松小学校 保健室

## その口の中 むし歯菌が大好き!?

あてはまる習慣はありませんか？ 自分の歯を守ることができるのは他でもない“自分”です。健康な体を支えてくれている歯を大切にしていきましょう。


歯みがきをていねいにしていない



歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて...簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん出たら流されちゃう！よくかまなくてもいいよ—

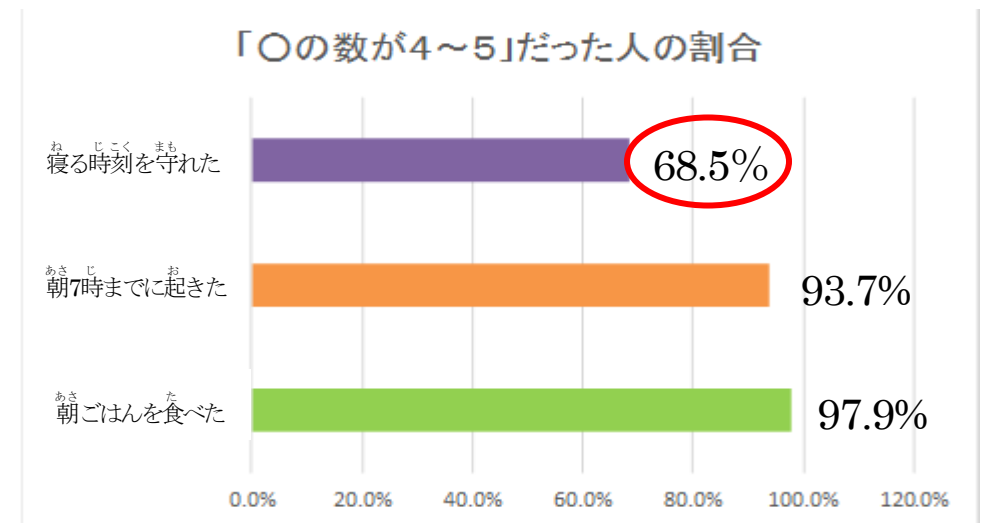
口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

6月のほけん目標は【歯を大切にしよう】です

みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人...いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、特に歯を大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、食後の歯みがきの仕方やおやつの取り方を見直してみましょう。

### 生活習慣チェックの結果をお知らせします

今年度はチェック項目を「早寝・早起き・朝ごはん」の3点にしぼり、生活リズムのサイクルを見直していきたいと思っております。5月に行ったチェックの結果は以下の通りでした。



「朝7時まで起きてきた」「朝ごはんを食べた」のチェック項目がそれぞれ90%を超えています。すばらしい！これからもぜひ続けてほしい習慣です。ただ、「(自分で決めた)寝る時刻を守れた」のチェック項目は68.5%と唯一低い結果でした。なぜ、他の項目に比べて低い結果となってしまったのでしょうか。今後、原因を探していきたいと思っております。

ときどき「チェック週やから、がんばったよ！」という声を聞きます。チェック週間を意欲的に取り組んでくれてとても嬉しいです。願わくば、がんばらなくても“自然に”良い生活リズムで過ごせるようになりますように。