

保 健 だ よ り

平成 25 年 6 月 11 日

No.3

矢祭町立内川小学校 保健室

発行責任者：養護 熊倉

★歯について★

みなさんは、「歯の健康」についてどのように考えていますか？

内川小学校として考える歯の健康とは、おいしいものをおいしく食べられ、いつも笑顔でいられることです。

では、歯が健康でいられるために何ができると思いますか？



★内川小学校での取り組み★

内川小学校では、養護教諭が週替わりで各クラスに入って給食の時間を一緒に過ごし、給食終了時に歯の模型を使い、歯みがき体操のCDに合わせて歯みがきを行っています。合わせて、子どもたちの歯ブラシチェックも行っています。

6/4（火）には5・6年生を対象に、全国児童歯みがき大会に参加し、歯のみがき方や歯肉の健康についても学習しました。今月末（6/27）には、歯科衛生士の川又セツ子さんを講師に招いて、各クラスで歯を健康に保つための勉強を行う予定です。



★内川小学校の現状★

5/8（水）学校歯科医の古張先生においでいただき、検診を実施したところ、なんと18人中6人の子どもに乳歯のむし歯がありました。

乳歯のむし歯は放っておくと、次に生えてくる永久歯への悪影響が考えられます。

★子どもたちの歯を守るために★

簡単に取り組めることを2つご紹介します。

1つ目は、仕上げみがきをすることです。子どもたちだけでの歯みがきでは、みがき残しがあったり、なかなか行き届かないところがあったりするかもしれません。1分もしくは30秒でいいので、毎日お子さんの仕上げみがきをしてあげてください。情報ではたくさんのお家庭でも行っているそうです。

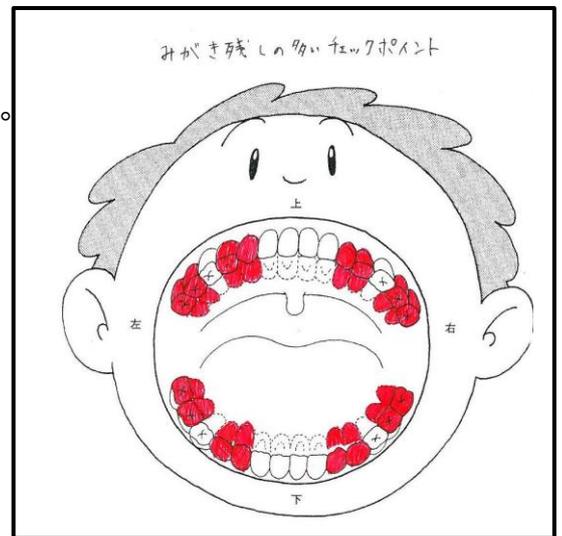
お子さんとのコミュニケーションを図るいい機会となりますので、ぜひお家で行ってみてください。

2つ目は、定期的に歯医者さんを受診することです。定期的に歯科医を受診することで、むし歯の早めの発見と早めの治療、そして専門の方からの歯みがき指導なども受けられ、いいことがいっぱいあります。

★さいごに・・・★

子どもたちが元気に、健康で過ごせる秘訣は、まず歯を守ることです。健康な歯であれば、おいしい食事ができますし、健康な長寿が期待できます。また、食べ物を噛むことで脳の発達を促し、頭を良くしてくれくれます。歯がきちんと揃っていないと噛む力も弱く、ひどくなると顔の形や見た目も大きく変わってしまいます。子どもたちの未来を考えると、今からでも歯を守ることは遅くありません。

矢祭町での健康課題の中にも、「むし歯」が挙がっています。学校、家庭そして地域全体で、子どもたちの健康を守っていけるように、ご協力をお願いしたいと思います。



☆資料☆



【乳歯のむし歯】



【乳歯のむし歯が進んだ状態】



【ほとんどの歯がむし歯になってしまった状態】

永久歯の平均寿命 厚生労働省H11(1999)年歯科疾患変容調査報告より

(男)

(女)

