

ほけんだより6月

千早小吹台小学校
保健室 2018.6.14

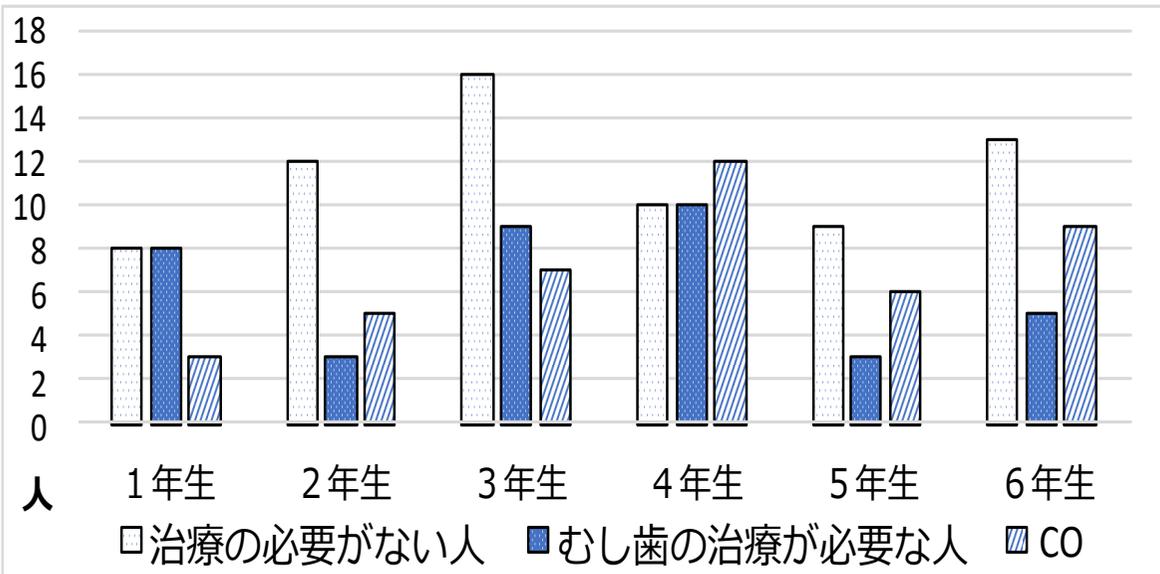
6月の保健目標 丈夫な歯を育てよう

6月7日(木)の歯科検診と、6月の体重測定のための保健指導「よくかんで食べよう」について、お伝えします。

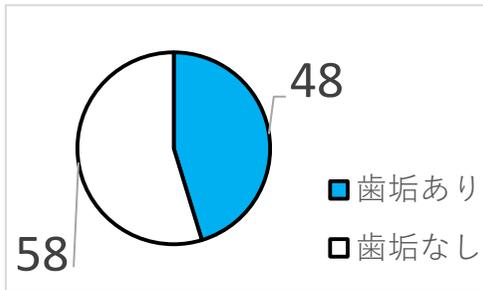
歯科検診の結果報告(106人受診)

むし歯ゼロを目標そう!

★むし歯について、治療の必要がない人…全校で68人、治療が必要な人…全校で38人
CO(今はむし歯ではないが、むし歯になりそうな歯)のある人…全校で42人



★歯垢(みがきのこし・細菌のかたまり)がついている人…全校で48人
歯垢をそのままにしておくと、むし歯や歯周病(口の中の病気)になりやすいです。
1本1本、丁寧に歯をみがきましょう!



●おうちの方へ●本日、歯科検診の結果を全員にお渡ししました。歯科を受診する必要がある人は、早めに診てもらってください

保健指導「よくかんで食べよう」

よくかめば、だ液がたくさん出ます!

★よくかむと、いいことがいっぱい

- ひ** 肥満を予防する
- み** 味覚が発達する
- こ** 言葉の発音をはっきりさせる
- の** 脳が発達する
- は** 歯の病気を予防する
- が** がんを予防する
- せ** 胃腸の働きをよくする
- ぜ** 勉強や運動を全力で頑張れる

★だ液のはたらき

- *歯のそうじをする
- *殺菌作用
- *とけた歯を元にもどす
- *消化をたすける

ひみこのはがいーせ!

★片足バランスをやってみよう! ~保健指導ではやっていません~

- A. 目を閉じて、口を開けたまま、片足立ちをする。
- B. 目を閉じて、歯をくいしばって、片足立ちをする。

結果は・・・

B. 歯をくいしばったときの方が、バランスが安定します。

歯をくいしばって力を出すためには、**むし歯ゼロ・良い歯並び**が大切です。
良い歯並びのためにも、よくかんで、あごを鍛えよう。

