

歯っぴー通信 歯・口のほけんだより

令和7年度 第2号 5月

水曜日は「かみかみデー」と歯っぴータイム♪

毎週水曜日の歯っぴータイムにあわせて、4月から水曜日は「かみかみデー」としています。給食の時間に給食委員さんが放送にてよくかんで食べる大切さを伝えてくれています。※裏面もお読みください。



歯みがき調べ

ご家庭でのご協力よろしくお祈いします。



6月の「歯と口の健康週間」にあわせ、6月3日～8日の間に、ご家庭で歯みがき調べの実施をお願いする予定です。6月初めにお手紙とカラーテスター錠・記録用の「わたしの歯っぴーファイル」をお子さんが持ち帰ってきますので、ご協力をよろしくお祈いします。

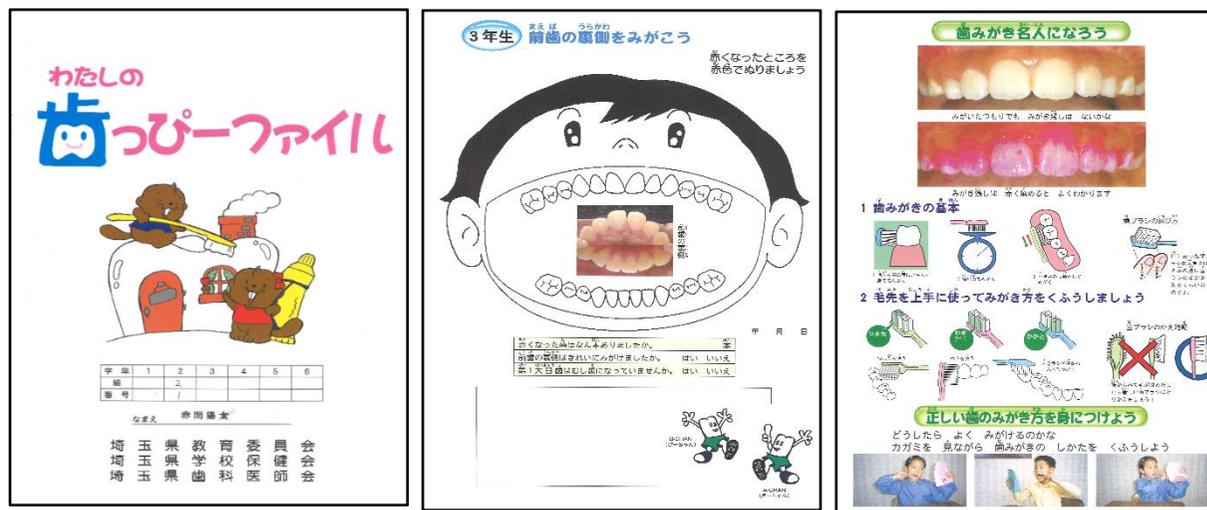
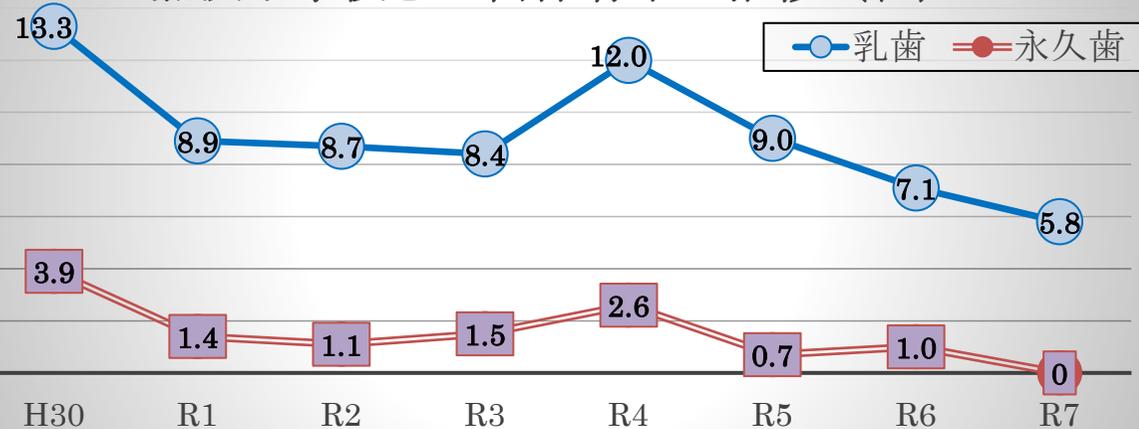
歯科健診の結果より

黒浜小学校全児童の歯科健診が終わりました。歯科健診の結果のお知らせは全員に渡しています。

お子さんの口の中の様子はいかがだったでしょうか。

歯科健診でむし歯が見つかった児童は 18人で、年々むし歯が減っています。しかも、すべて乳歯のむし歯で、永久歯のむし歯のある児童は一人もいませんでした。下のグラフ「黒浜小学校むし歯保有数の推移」をみると、むし歯の数が減っていている様子がよくわかります。(R4 にむし歯が増えたのはコロナが流行した影響があるのかもしれませんが。)校医の鈴木正臣先生も歯科健診を終えて、むし歯の少なさをほめてくださいました。保護者の皆様におかれましては、学校での歯っぴータイムや歯科指導のご協力、ご家庭での歯みがきの声かけ・仕上げみがきのご協力、歯の治療・定期健診の受診等、いつも様々なご協力をいただき感謝申し上げます。今後もどうぞよろしくお祈いします。

黒浜小学校むし歯保有率の推移 (%)



黒浜小では、2年前から歯・口の健康を保つために必要な習慣を身につけることを目的に県教育委員会・県学校保健会・県歯科医師会発行の「わたしの歯っぴーファイル」を活用して歯科指導に取り組んでいます。お子さんがファイルを持ち帰ってきましたら、親子でお読みください。歯の染め出しの記録も、1年前に比べてみがき残しが少なくなっているでしょうか。この機会にぜひ、お子さんの口の中をよく観察していただき、上手くみがけているところをほめていただきたいと思います。

また、みがけていないところを確認し、しっかり歯みがきができるように親子で話し合っただけいたらありがたいです。



※裏面は栄養教諭の大八木先生より、かみかみデーに関する資料を掲載します。

歯科健診をしてくださった校医の先生のお話です



○永久歯のCO(むし歯になりかかっている歯)は治ることがあります

COは、歯みがきの改善・おやつとり方の見直し・予防処置によりむし歯に進行するのを防ぐことができます。家庭でもフッ素入りの歯みがき粉をつけていぬいに歯をみがくようにしてください。



○乳歯のむし歯も治療しましょう

乳歯のむし歯の治療が進んでいないお子さんの口の中ではどんどんむし歯菌が増えています。永久歯をむし歯にさせないためにも早めの治療をすすめてください。

毎週水曜日は

かみかみデー



よくかんで食べよう！

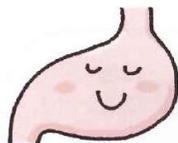
食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。よくかむことを意識しましょう。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



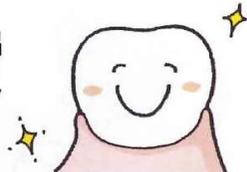
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。



よくかめば脳が活性化！

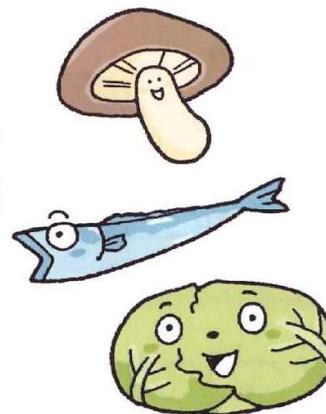
よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流量が増えて脳が活性化します。

かむ力をつけよう！



かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



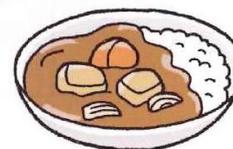
かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる



飲み物や汁物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る

食事の後は歯磨きをしっかりと！



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。