



げんき



ほけんだより NO. 59 H25. 7. 1 川本南小学校保健室

がっき

1学期もあとわずかです！

7月に入りました。1学期のまとめの学習やテストで大事なときでもあります。『手洗い・うがい』で感染症予防、そして、『早寝・早起き・朝ごはん』で体調管理をしっかりして、毎日、元気に登校できるようにしましょう。



みんなで
めざそう！
8020!

はちまる にまる は

しゅうかい

8020歯っぴー集会

おこな
を行いました！



6/21(金)に5・6年生10名の保健委員が、練習時間が少ない中でしたが、みんなで力を合わせて『8020歯っぴー集会』を行いました。



はちまるにまる
8020には

「80歳になっても自分の歯を20本以上の歯を残そう」という意味があります。

おく歯のかむ力は、
自分の体重くらいある？

わ~い！
あたった~♪



答えは○です！



学校歯科医の藤野先生が、歯や歯肉の病気について、教えてくださったことを劇にしました。

藤野先生 本当ありがとうございました！



《むし歯の原因は？》

口の中には「**ミュータンス菌**」という細菌があります。その**ミュータンス菌**は歯について食べ物をエサにして仲間を増やし、「**酸**」を出します。この酸が歯の表面のカルシウムを溶かし、**むし歯**にします。



《歯をみがかないとうなるの？》

「**むし歯**」や「**歯周病**（**歯肉**や歯を支える骨の病気）」になります。



《むし歯、歯周病になりやすい人は？》

特に間食をする人、夜寝る前に食べる人、むし歯になりやすく、歯をみがかない人、よくみがけていない人は、むし歯にも歯周病にもなりやすくなります。



《今年度の南小は歯肉炎の人が増えました。》

《歯肉炎予防のみがき方は？》

小学生のまだ軽い歯肉炎ならば、歯と歯肉の境目をていねいにみがくと1週間くらいで良くなってきます。

《南小の子どもたちにメッセージをお願いします！》



いつまでも、川本に来る白鳥の翼のように、白い歯のままでいてください！



藤野先生これからもご指導よろしくをお願いします。

「8020歯っぴー集会」は、いかがでしたか？

おじいちゃん、おばあちゃんになっても、自分の歯で食べられるように大切な歯をこれからもずっと守っていきましょう！

