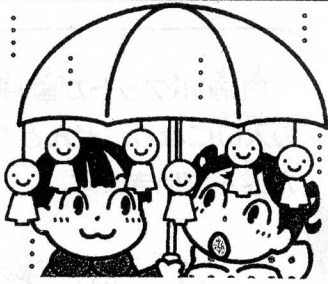


えがお

平成23年6月号
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

今月の保健目標
歯をみがこう



校長 佐久間 俊幸 養護教諭 谷口 聖子

梅雨の季節になりました。梅雨時は天気によって真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので、衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配りましょう。

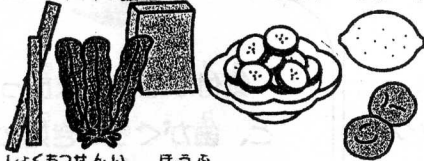
6月4日~10日

歯の衛生週間

よい歯を保とう!

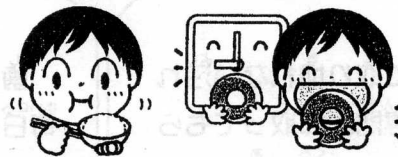


◆ 歯をきれいにする食べ物 ◆



- * 食物繊維の豊富なもの
→ 歯の表面の汚れをこすり取る。
- * 酸味のあるもの
→ だ液をたくさん出して、汚れを付きにくくする。

◆ むし歯になりにくい食べ方 ◆



- * よくかんで!
→ だ液がたくさん出て、歯を守る。
- * おやつは時間と量を決めて!
→ だらだら食べるのを防ぐ。

▼ 注意が必要な食べ物 ▲

- * 糖分が多く、歯に汚れが残りやすいもの

▼ むし歯になりにくい食べ方 ▲

- * ダラダラ食べる。
- * 慌し込んで食べる。
- * 寝る前に食べる。

● しっかり歯磨き ●



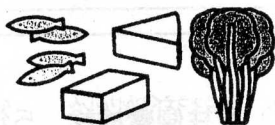
歯並びや歯の生え替わりの様子など、口の中の状態もチェックする。

● 歯科に相談 ●



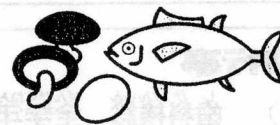
歯科専門医で定期健診や専門的な指導をしてもらうこともできる。

歯や骨の材料になるのは **カルシウム**



小魚 青菜 乳製品 大豆製品 海藻類

カルシウムの吸収を助ける **ビタミンD**

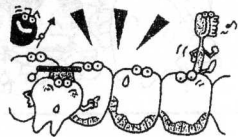


魚介類 きのこと 菌

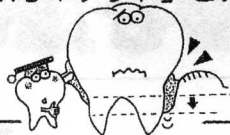
枯れ葉のように歯が抜ける！？

～歯周病ってどんな病気？～

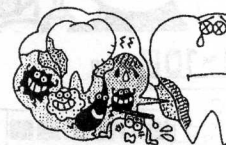
歯のまわりの組織に起こる歯周病は、磨き残しの歯の汚れから始まります。どのように起こり、進行していくのか、見ていきましょう。



歯と歯ぐきの間のわずかなすき間に汚れがたまると、ポケットができます。汚れがたまってくると、深さは3ミリ以上になります。これを「歯周ポケット」といいます。



歯周ポケットが歯周病菌の入口になり、どんどん炎症が進んでいきます。



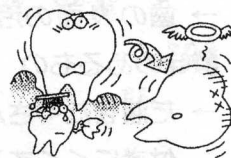
歯磨きで取り切れない汚れは、歯科専門医に取ってもらいましょう。お口に合わせたケアで、歯周病を予防しましょう。



歯周病予防の決め手は、毎日の徹底的なブラッシングです。軽い力で、小刻みに磨きましょう。



気付かないまま放っておくと、歯がぐらつき始め、やがて抜け落ちてしまいます。



食中毒を予防するための心得

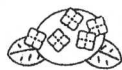
- 手や調理器具を清潔にする
調理をする前やごはんを食べる前には、手や調理器具をきれいに洗いましょう。
- 生の食品と加熱した食品を分ける
生の食品の菌が、ほかの食品にうつらないように、分けて扱うことが大切です。
- 十分に加熱する
ほとんどの菌は熱に弱いので、よく加熱しましょう。中心の温度が、85℃で1分以上が目安です。

- 菌を増やさない
菌が増えにくいのは、10℃以下か、60℃以上のときです。冷蔵庫を利用するなどして、食べ残しを放っておかないようにしましょう。
- 安全な材料を使用する
新鮮な食品を選びましょう。また、消費期限が切れている食品は、使わないようにしましょう。



6月の保健行事

9日(木) 歯科検診 全学年
14日(火) 薬物乱用防止教室 6年



10日(金) 腎臓病検診 5年
18日(土) 親子はみがき 1年

