



令和5年12月1日発行

学校長 田熊利光 栄養教諭 大島久美子

石橋中学区「健康増進・食育部会」では、年1回「いしばし元気っ子週間」として、小中学校で一貫した健康教育を行っています。今年度は「歯・口の健康づくり」をテーマに指導を行いました。



よくかんで食べよう！

合言葉は「ひみこのはがーぜ」

- | | |
|---------------|-----------------|
| 【ひ】肥満予防 | 【は】歯の病気予防 |
| 【み】味覚をよくする | 【が】がんの予防 |
| 【こ】言葉の発音をはっきり | 【い】胃腸の働きをよくする |
| 【の】脳がよく働く | 【ぜ】全身の体力アップ全力投球 |



給食時間
いっぱい
使って
食べましょう

さとうが少ない・歯にくっつきにくい

さとうが多い・歯にくっつきやすい

← 虫歯になりにくいおやつ

虫歯になりにやすいおやつ →



強い歯にしよう

歯を構成する大切な成分は



カルシウム



男子1000mg
女子800mg

歯を修復し強い歯にする再石灰化に役立ちます。

カルシウムが多くとれる食べ物



☆酸蝕歯について☆

酸蝕歯の原因は！？

飲食物などの酸に、
歯が長時間さらされること

pHの値が、5.5以下になると
溶けやすくなる！



酸蝕歯を予防するためには・・・

- ①酸性の飲食物を口にした後は、水で口をゆすぐ
- ②酸性飲食物をだらだら食べたり飲んだりしない
- ③寝る前には酸性の飲食物を控える



みなさんが普段口にしてしているスポーツドリンクや炭酸飲料、果汁から作られたジュースは酸性度が高い飲料物です。もちろん熱中症予防やおやつとして飲むことはあるかと思いますが、「飲み過ぎないこと」「飲んだら口をゆすぐこと」が大切です。酸蝕歯は、むし歯・歯周病に並んで第三の歯周疾患と言われています。予防できるというですね。

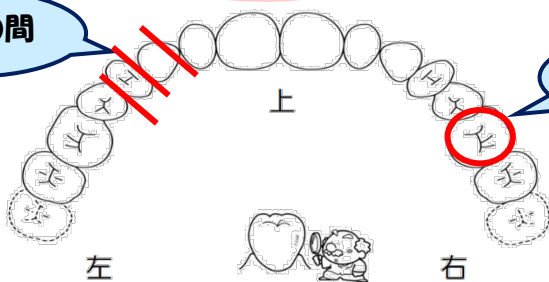
☆歯垢染め出しチェック☆

取組の一つとして、家庭で「歯垢染め出しチェック」を行いました。毎日しっかりみがいているつもりでも、染め出しチェックをすることで、自分のみがき方のくせや、みがきにくい所を発見することができます。染め出しを毎日やることは難しいかもしれませんが、定期的に歯科医院でチェックしてもらってもいいかもしれませんね。

みがき残しが多い所は？

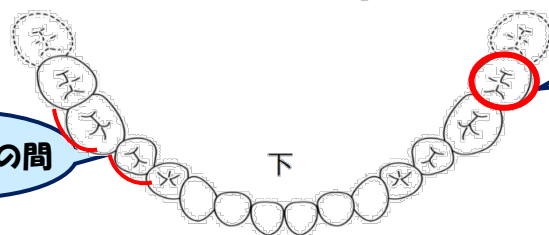


歯と歯の間



第1大臼歯

歯と歯肉の間



第2大臼歯

歯垢染め出しチェックで赤くなったところに注意して、鏡を見ながら1本1本ていねいにみがくようにしましょう。学校のホームページにみがき方の動画も載せていますので、時々みがき方を確認できるといいですね。



生徒の振り返り

- ・「歯と歯の間」や「歯と歯肉の間」がみがけていなかった。強くみがきすぎているのでみがき方を見直したい。
- ・「歯と歯の間」があまりみがけていなかった。フロスなどを使っていきたい。
- ・しっかりみがいている「つもり」になっていた。歯のよりよいみがき方を行っていきたい。

保護者からのひとこと

- ・お互いに染め出しチェックをしたことで色々気づくことができた。
- ・普段みがけていないところがわかった。妹たちのお手本になるように頑張してほしい。
- ・中学生になり、仕上げ磨きをしなくなったので自分でしっかりみがけるようにしてほしい。

一生使う大切な歯です。毎日の歯みがき頑張りましょう！目指せ8020！！