



ほけんだより 6月号

泉小中学校保健室

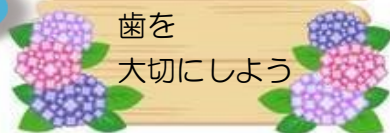
R3.6.18

文責 簗田

おうちの人と一緒に読みましょう

今月の保健目標

歯を
大切にしよう



梅雨ですね。梅雨の時期は、暑いのにエアコンを入れると急に寒くなる、湿度でべったりするなど、こころにも体にも不快指数が上がります。規則正しい生活で、こころも体も整えていきましょう。

また、気温と湿度の高さから食中毒も起きやすい時期ですので、食事前の手洗いをおこない、食品は冷蔵庫に入っているだけでも十分お気をつけください。

メディア機器の使用状況アンケート お世話になってます

メディア機器の使用状況アンケートへのご協力ありがとうございます。

昨年度のいずみん大作戦では、早寝とメディアオフがなかなかできない状況でした。

夜遅くまでメディアを使用することで、寝る時間も遅くなるという繰り返しが考えられたため、子どもたちのメディア機器の使用状況を調査することにしました。

家庭に1枚ではなく、子ども1人に1枚のアンケートになっています。ご提出がお済みでない場合は、早めにお出してください。結果は、後日お知らせする予定です。

いずみん大作戦、「生活習慣自己点検」に変わりました！



<はやおき>



<あさごはん>



<はみがき>



<メディアオフ>



<おてつだい>



<はやね>

今年度のいずみん大作戦は、よい生活習慣の定着のため、1学期：自分の生活習慣をチェックして問題点を発見する、2学期：問題点を解決するための改善策を考えてやってみる、3学期は：よい生活習慣で暮らしているかももう一度チェックし、より良い生活を送っていく、という3段階で考えてみました。チェックシートの記入の仕方も変えています。

来週から2回目のいずみん大作戦が行われます。ただ〇をつけるのではなく、「自分の、わが家の生活習慣の改善点はどこだろう？」と考えながら、家族みんなで取り組んでみてください。

歯科健診の結果

要受診者数		う歯	歯垢・歯肉
小学部	R3年度	8	5
	R2年度	10	1
中学部	R3年度	5	12
	R2年度	12	4

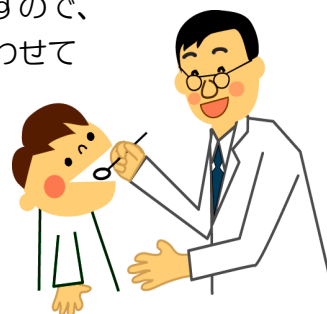
う歯、歯周疾患は、ほうっておいても治りません。歯医者さんに行って治療をしましょう。

また、生活習慣病でもありますので、食生活や歯みがき習慣などふだんから家族みんなで気をつけましょう。

小学部、中学部とも昨年度と比べて、う歯の要治療者は減少していますが、歯垢・歯肉の要精検者は増加しています。

初期の歯垢の付着、歯肉の炎症は、歯みがきで改善できますので、家庭での歯みがきをがんばりましょう。

また、後日治療勧告書を出しますので、お忙しい中ですが、病院受診も合わせてよろしくお願いします。



Let's 8020

8020運動は、「80才になっても歯を20本以上保とう」という運動です。

今、「なーんだ、おじいちゃんやおばあちゃんの健康問題で、自分には関係ない」と思いませんでしたか？

そんなことはありません。歯を失う原因は、う歯と歯周疾患と言われています。歯周病は、歯垢の付着から始まります。本校では、う歯は減ってきていますが、歯垢の付着、歯肉の炎症が疑われる人は増えてきていますし、歯みがき習慣が定着していない様子もあります。ほら、決して関係ない話ではないのです。

歯が20本あると、よくかんでおいしく食事ができますし、顔の形も整います。いざ、というときに力も入ります。また、かむことで唾液が出て口の中を清潔に保つ作用もあります。かむことで脳に刺激が伝わり、脳の活性化にもつながります。

そんな中、75才～84才での8020の達成率は、50%くらいです。今の75才～84才の世代は、固いものをよくかんで食べた世代です。それに比べて、私たちは、柔らかな口当たりのよい、かまなくてもよい食品になれています。

つまり歯周疾患になりやすいのです。それは、歯を失いやすいということですね。

だから、適切な歯みがきや食生活を身につけることが大切です。もちろん定期的な歯の点検もできればもっとよいです。

今から、歯を失わない健康な将来のために、食後の歯みがきやおやつ・食事の食べ方など気をつけてみませんか。



むし歯・歯周病 予防のポイント

1 よくかんで食べる

唾液が出て口の中をきれいにする。

2 間食は時間と量を決める

おやつ後も歯みがきをするとよい。

3 食後の歯みがき

とくにねる前はしっかり、ていねいにみがく。

4 定期的に受診する

歯医者さんに歯こうを取ってもらうのは歯周病予防にもなる。

歯こうがたまりやすい場所

歯垢: 食べかすで増える細菌のかたまり

