

ほけんだより 11月

2021.11.5

泉小中 保健室 福岡

お家の人といっしょに読みましょう

朝夕だけでなく、日中も寒さが厳しくなってきました。また、だんだんと日が短くなって、冬が近づいている感じがしますね。11月は姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮ふ(12日)…と健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」といってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。身体のことでは疑問に思ったことがあれば、調べてみたり聞いたりしてみてください。



「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」という願いがこめられています。また、「8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保とう)」としても推進されています。

「いい歯」ってどんな歯？

「いい歯」と聞くと、むし歯のない歯、歯周病のない歯、白い歯…などいろんな「いい歯」を思い浮かべると思います。日本口腔保健学会では、「いい歯」とはクオリティ・オブ・ライフ(QOL)を高めてくれる歯、日々の生活をいきいきとさせてくれる歯であるといわれています。詳しく言えば、噛めるサイクルが健全に保たれている歯となります。しっかり噛めることで、消化を助け、病気を防ぎ、美味しさを味わうことができ、バランスのよい栄養が摂れて健康になることで、またしっかりと噛めるということにつながります。

よく噛むといいことがたくさん！



むし歯や歯周病を防ぐ



味がよく分かる



消化を助ける



脳を刺激する

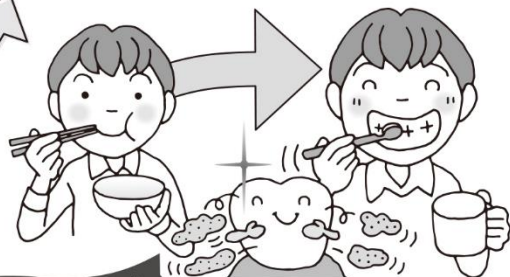


食べ過ぎを防ぐ

歯に「いいこと習慣」!

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし菌も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

時々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

《 視力測定を行いました 》

視力測定の結果から、【視力 B 以下(1.0未満)の割合が、小学生 27% 中学生 54%】でした。小学生は以前よりも B 以下の人が減っていましたが、中学生は増加していました。また、めがね等を使用している矯正の人の中にも視力低下がみられました。

子どもの視力は大人に比べて急激に変化することが多いため、低下する場合は大人よりも速いと言われています。普段から、目の疲れをとるための体操をしたり、メディアを使用する際には休憩をとったりしながらメディアとも上手に付き合って欲しいと思います。

視力検査で B 以下の児童生徒には「視力診療指導票」を配付していますので、早めの受診をお勧めします。

