

ほけんだより

不動岡小学校
令和6年6月3日

6月4日～10日の7日間は「歯と口の健康週間」です。
歯と健康について考えるよい機会ではないのでしょうか。
歯は一生使う大切なからだの一部です。一生自分の歯でおいしくごはんが食べられるためにも、今のうちからしっかりみがいて歯を大切にしましょう。



《 乳歯の“むし歯”が永久歯に及ぼす影響 》



乳歯のむし歯が重症で、根の先に病巣がある場合、これから生えてくる永久歯の歯質に影響することがあります。

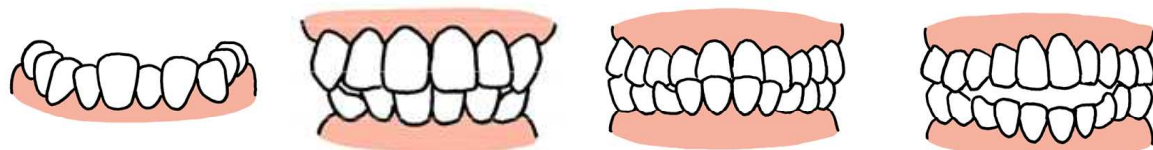


乳歯を早い時期に失うと、隣りに生えている歯が移動してくるため、その後に生えてくる予定の永久歯のスペースがなくなることということがあります。



《 不正咬合の種類について 》

不正咬合とは、歯が正しくかみ合っていない事を言います。不正咬合には、次のような種類があります。もし、お子様の歯並びで気になったらかかりつけの歯医者さんに相談することをお勧めします。

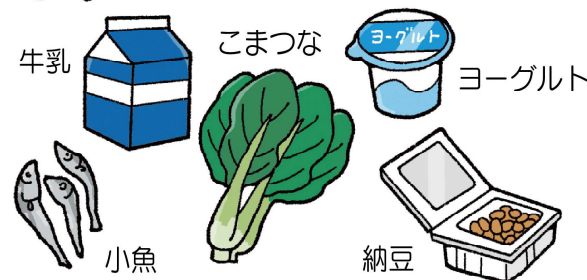


そうせい 叢生 (乱ぐい歯)	じょうがくぜんとうつ 上顎前突 (出っ歯)	かがくぜんとうつ 下顎前突 (受け口)	かいこう 開口
・歯と歯が重なっている状態	・上あごの前歯が前の方に出ている状態	・下あごの前歯が前の方に出ている状態	・前歯の間があいてしまう状態

毎年、6月は「食育月間」です

食育月間では、国・地方団体・関係団体などが協力して、食育推進活動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。ぜひ、この機会に御家庭でも食育について話し合ってみてはいかがでしょうか。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



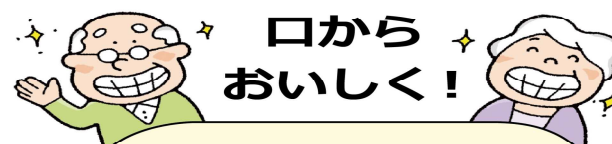
歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

現在の食事はかむ回数が減っている

昭和初期	現在
1420 回	620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

年をとっても



しっかりかんで食べることは生涯にわたっておいしく食べるために大切です。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

保護者の方へ

加須市教育委員会より毎年配布される、「歯と口の健康習慣パンフレット」と「食中毒予防のパンフレット」を、tetoruにて配信します。お読みいただき、お子様に健康な生活に、お役立てください。



