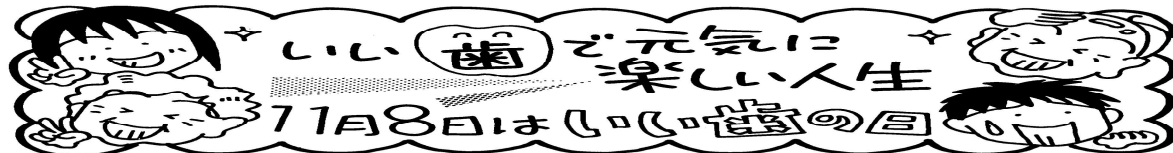


ほけんだより

不動岡小学校
2023. 11. 1

朝晩の冷え込みもきびしくなりました。寒く
なりはじめる今ごろは、まだ体が寒さになれて
いないため、よけい寒さが身にしみるようです。
今は、体をならす大切な時期です。寒いからと
いってすぐ厚着をするのではなく、無理のない
範囲で薄着をして、寒さに強いからだを作りま
しょう。



<p>歯みがきは 食後3分以内が効果的!</p> <p>むし歯がしやすいのは 食後5~20分。</p> <p>食べたらずぐ みがく</p> <p>学校でもみがこうね。</p> 	<p>歯ブラシはきれい!?</p> <p>1943—0</p> <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残 しが多くなり、歯肉も傷つけてしまい ます。後ろから毛先が見えるようにな ったら、新しいものに取り替えましょ う。</p> 	<p>歯の1本1本を ていねいにみがこう!</p> <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、 歯のみぞ...、1本の歯でも、みがく ところはたくさん...。鏡で確認しな がら、1本1本ていねいに みがこう。</p> <p>あーん</p> <p>1か所も 10回くらい みがくといいよ</p> 
--	---	--

歯を失えば、笑顔も失う

インドやアフリカには、歯が丈夫でとてもきれいな人が多いといわれています。「歯を失えば笑顔も失う」と言って、自分の歯をととても大切にすそうです。料理に砂糖を使わないなど、日本と習慣のちがいはありますが、歯を大切にす気持ちは世界各国共通なのです。



ご存じですか?むし歯と児童虐待の関係

厚生労働省では、毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と位置づけ、集中的な広報・啓発を実施しています。虐待への対応は何よりも早期発見が重要ですが、「むし歯から虐待の芽を見つける」という新たな取り組みが始まっています。



虐待された子どもには、むし歯が重症化する傾向があるとされています。なぜなら、子どもの場合、養育環境が口の中に出やすいからです。

※ 虐待(ネグレクト)が疑われる歯科的所見

- ・たくさんのむし歯がある
- ・むし歯の治療をしていない
- ・重度の歯肉炎がみられる
- ・口臭
- ・口の中の清掃状態が悪い
- ・大量の歯垢(しこう)の付着がある



歯ってこんなにすごんだよ!

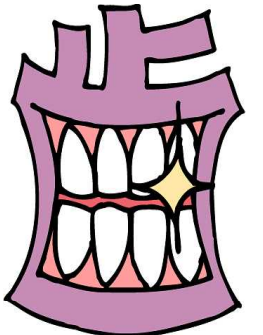
“歯の自己修復力”

食事をした後の口の中は酸性になり、とても『むし歯』になりやすい状態です。しかし、全部の歯がすぐに『むし歯』にならないのはなぜでしょうか?

それは、歯に“自己修復能力”があるからなのです。歯は少し溶けても、だ液などはたらきで、しばらくすると溶けた部分が修復されます。ただし、この修復能力にも限界があります。

食後の歯みがきをさぼったり、時間をかけてダラダラとおやつを食べていると修理が追いつきません。

そうすると、『むし歯』になってしまいますから気をつけましょ



家庭での健康観察をお願いします。

埼玉県衛生研究所感染症情報センターによると、埼玉県におけるインフルエンザの感染者数が増加傾向にあるとのことです。本校でも、インフルエンザや風邪症状で学校を休む児童がみられます。



そこで、おうちの方へお願いです。登校前に、お子さんの体調の確認をお願いします。食欲ない、頭が痛い、おなかが痛い、といった症状があったときには、体温を測り様子を見てください。無理をして登校すると学校で具合が悪くなる場合もあり、お迎えをお願いすることにもなります。よろしくお願いします。