

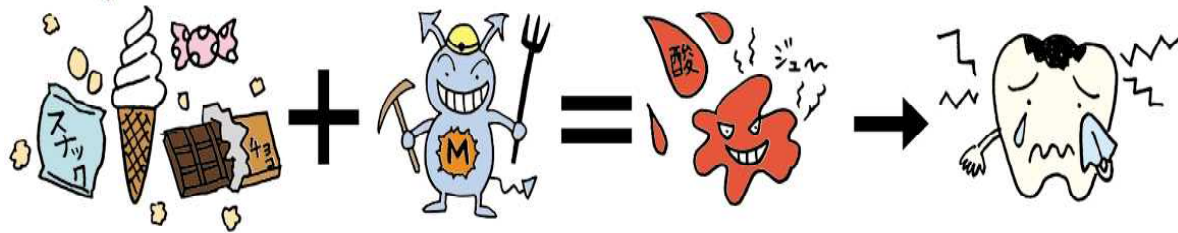
# ほけんだより

不動岡小学校  
2022. 6. 1

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。



## 【 どうして、むし歯になるのでしょうか？ 】



あまいもの食べかす

ミュータンス菌  
(口の中の菌)

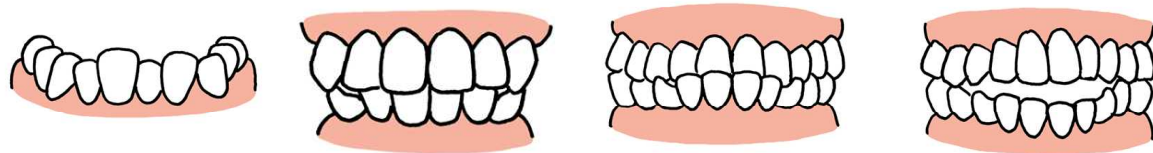
酸 (歯を溶かす液)

むし歯

食事の後に、口の中に『食べかす』が残っていると、口の中にいる細菌『ミュータンス菌』が、歯を溶かす『酸』を作ります。その酸によって、歯の表面が溶かされていってしまい、『むし歯』となるのです。特に、砂糖を多く含む、あまい物は要注意です。むし歯を作らないためには、食べたらずきに歯をみがくことが大切です。

## 【 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。



叢生 (乱ぐい歯)  
・歯と歯が重なっている状態

上顎前突 (出っ歯)  
・上あごの前歯が前の方に出ている状態

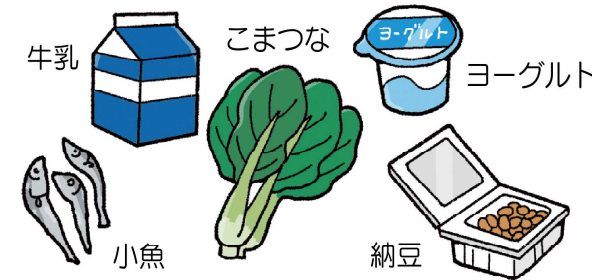
下顎前突 (受け口)  
・下あごの前歯が前の方に出ている状態

開口  
・前歯の間があいている状態

# 毎年、6月は「食育月間」です

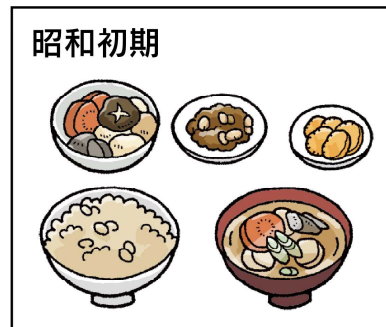
食育月間では、国・地方団体・関係団体などが協力して、食育推進活動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。ぜひ、この機会に御家庭でも食育について話し合ってみてはいかがでしょうか。

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物

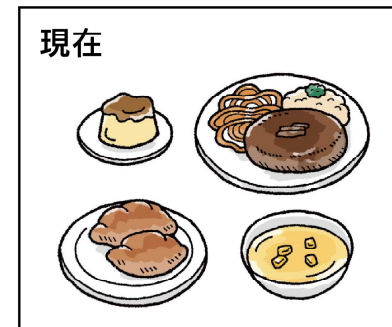


歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

## 現在の食事はかむ回数が減っている



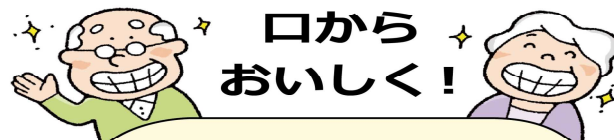
昭和初期  
1420 回



現在  
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



口からおいしく！  
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

森永製菓株式会社様より、お子様の成長におけるカルシウム補給をサポートしてくれる『セノビー』を全児童にいただきました。担任を通してお子様へ配布します。

※原材料に含まれる

アレルギー物質：乳

