

ほけんだより 7

宇部市立鶺ノ島小学校
保健室
令和5年7月19日発行

— — — — — おうちの人とよみましょう — — — — —

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！

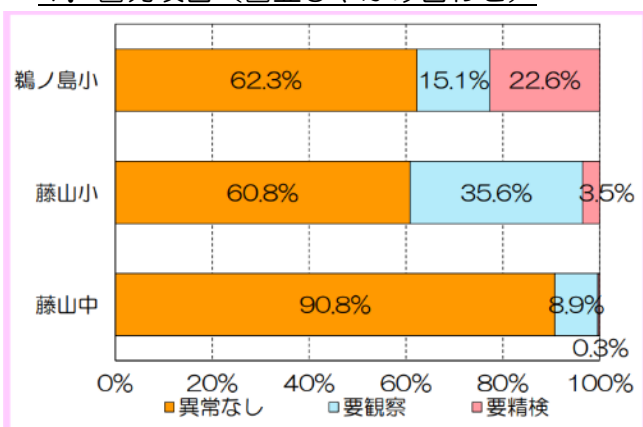
第1回学校保健安全委員会の報告

7月13日（木）に藤山小・藤山中・鶺ノ島小の3校合同で、学校保健安全委員会を開催しました。当日は40名以上の方が参加してくださり、藤山中学生徒による発表や藤山校区の歯科保健について保健師さんによるお話、歯科校医の富金原先生による受指導が行われました。

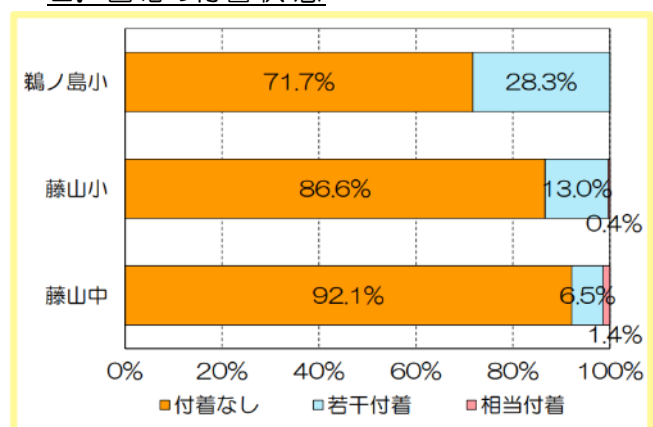


令和5年度歯科検診の結果

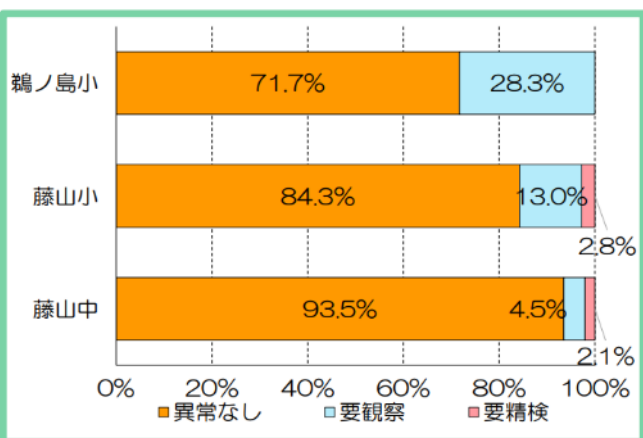
1. 歯列咬合（歯並びやかみ合わせ）



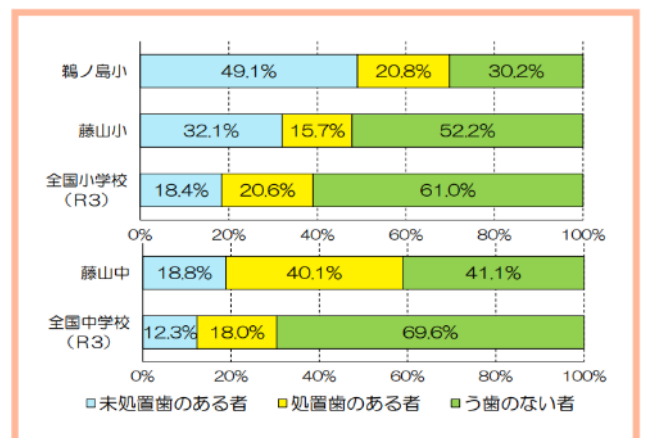
2. 歯垢の付着状態



3. 歯肉の状態



4. う歯（むし歯）のある者の割合



2. 歯垢の付着状態と3. 歯肉の状態では、28.3%と約3割の児童にみがき残しがあり、歯垢が付着していること、歯肉炎になりかけていることがわかりました。

4. むし歯のある者の割合では、本校は49.1%と約半数の人にむし歯があり、3校の中で最も多い割合となりました。

鶴ノ島小のむし歯のある者の割合は年々増加傾向にあります。アンケート等では、毎日磨いている人がほとんどですが、ていねいで磨き残しのない歯みがきを目指していきましょう。むし歯は放っておいても自然には治りません。歯科検診のあと、治療勧告を受け取った人は、ぜひ夏休みを利用して治療をすすめてください。ご家庭でも仕上げ磨き等ご協力をお願いします。

歯科校医の富金原先生が

鶴ノ島小のみなさんの質問に答えていただきました

Q1:「かむときに心がけることはありますか？」

A:姿勢を正して、ゆっくりかんで味わって食べましょう。

水やお茶を飲みながら食べると、かむ回数が減り、唾液の量も減って消化が悪くなります。

Q2:「よくかむことと歯並びが良くなることは関係が

ありますか？」

A:関係あります。

しっかりとかむことによって、筋肉や顎の骨に刺激が伝わることで顎が成長し、歯並びがよくなることもあります。

Q3:「歯によいお菓子ってありますか？」

A:おせんべい、クラッカー、スナック菓子は、お砂糖が少ないのでむし歯になりにくいです。

Q4:「何回かむと顎が強くなりますか？」

A:一口につき30回以上かむとよいでしょう。かむ動作が、まわりの筋肉や骨をシゲキして顎の発育を助けます。

★藤山・鶴ノ島校区の歯科校医の先生方より★

• 小さい頃から前歯でかむことが大切！前歯でかむと脳の血流量がアップし、発達を促します。とり肉は骨付き。具材は大きく！サンドウィッチのパンの耳はつけたままでOK。

• 本当に30回もかめているのだろうか？

→1回に口に入れる量を減らすのが現実的でオススメです！

