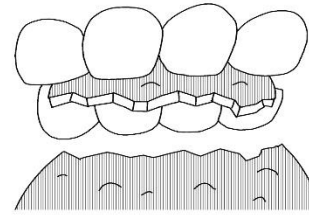


ほけんだより 11月

令和元年（2019年）11月5日
玉島小学校 保健室

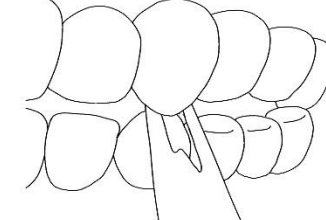
前歯・犬歯・おく歯の役割

〈前歯〉



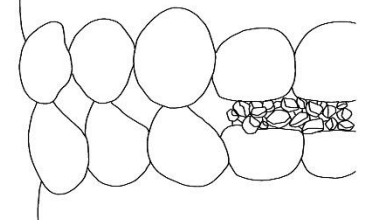
前歯は食べ物をかじり取る役目があります。そのままでは口に入りきれない食べ物をかじって、おく歯でかむ準備をします。

〈犬歯〉



犬歯は先がとがっているため、食べ物を引きちぎったり、かみ切ったりするときに使われます。

〈おく歯〉



おく歯では、前歯や犬歯で、かじり取ったり、かみ切ったりした食べ物を消化しやすいように、細かくすりつぶします。

日中も肌寒く感じる日が増えてきました。保健室にも、体調を崩して来室する子が増えていきます。これから風邪のシーズン到来です。本格的な冬になる前に、風邪をひかないように、免疫力を高めていけたらいいですね。そのためには、しっかりすいみん・朝ご飯を合言葉にウイルスに負けないからだをつくりましょう！

むし歯のあの子のヒミツは...

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていたAさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？
お水かお茶をよく飲んでいるよ

甘いジュースや炭酸飲料には、むし歯菌が大好きな「糖」がたくさん入っています。

むみがきは？
ごはんを食べたらいつもむみがいているよ。特に寝る前はしっかりみがくよ

むし歯菌がたくさん住みついている「歯垢」は、食後のていねいなむみがきで落とすことができます。寝ている間にむし歯菌が増えるので、寝る前のむみがきが特に大切です。

おやつは？
甘いものは少ししか食べないよ。食べる時間は3時に決めているよ

むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるかもしれません。

かむ回数は？
ひとくち30回以上かむようにしているよ

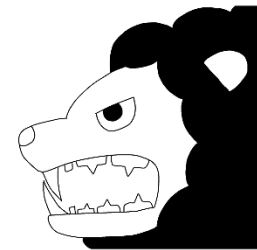
よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は、食べカスを洗い流したり歯をとかす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。



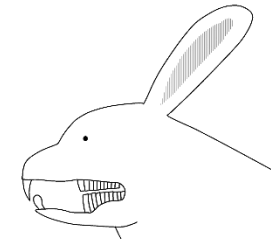
6月の歯科検診で、「むし歯」と言われた人数と、病院に行って学校に「受診結果」を提出してくれた人数です。治療率は、47.5%。まだの人は、なるべく早く病院へ行くようにしましょう！

むし歯があった人 158人
治療がひと終わった人 75人

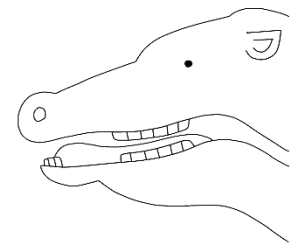
動物の歯はどうなっているの？



ライオンなどの肉食動物は、肉を引きちぎるための犬歯がほかの歯に比べて大きく、先がすぐとくなっています。



ウサギやリスなどは生の野菜や木の実などかたい食べ物をかじっていただくために、前歯が長くつぶせるように、大きなおく歯がたくさんあります。



ウシなどの草食動物は、消化がしにくい草をしっかりとすりつぶせるように、大きなおく歯がたくさんあります。

もしもインフルエンザにかかったら...

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで出席停止！

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱			登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

保護者の皆様へ

玉島小学校でも、インフルエンザにかかった人が数名出てきています。ご家庭でも予防対策をお願いします。もしもインフルエンザにかかってしまったら、出席停止となります。感染拡大を防ぐためにも、ご理解の程よろしく願いいたします。