

# ほけんだより



令和元年11月1日  
新宿区立鶴巻小学校  
校長 勝沼 康夫  
主任養護教諭 河西 沙希子

11月8日は立冬。暦の上ではこの日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと、中国では鶏・羊・魚・水餃子などを立冬に食べる習慣があるそうです。日本には、「必ずこれ」という食材はありませんが、からだを温めるものを食べて元気に冬を乗り切りたいですね。



近頃校内では、歌声や楽器の音がいつもどこからか聴こえてきます。音楽会まであと一週間。体調管理をしっかりと！のどの調子を整えて！本番ではすてきな歌声や合奏を聴かせてください。楽しみですよ。

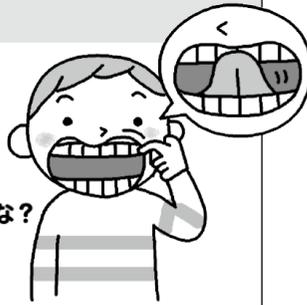
## 11月8日は「いい歯の日」

あなたの歯と口は健康ですか？ 歯と口の健康には、むし歯のありなしだけでなく、歯周病や歯の生えかわりによるトラブル、あごの発達、姿勢、呼吸など、たくさんの方が関係しています。自分の歯と口の健康をチェックしてみましょう。

### 歯垢や歯石、むし歯はないかな？

歯科検診でCOと言われたところや、鏡で見てもみがない汚れが歯に付いていないかチェックしよう。

- みがないと取れない汚れや色は歯についていないかな？
- 歯を舌で触ってみて、ぬるぬるするところはないかな？
- 歯の裏側を鏡で見て、歯石は付いていないかな？



### よくかんで食べているかな？

ひと口ごとに30回、しっかりかんで食べているかな？ 早く遊びたいからといって早食いは体にも歯にもよくありません。

- やわらかいものばかり食べていないかな？
- おやつと量は決めているかな？
- 水分補給で炭酸飲料を飲んでいないかな？



### 口で呼吸していないかな？

無意識のうちに、口が開いていることはあるかな？ 口は呼吸する器官ではないので、「鼻」呼吸を意識しよう。



- 「口が開いているよ」と指摘されたことはないかな？
- 口の中がかわいたように感じることはあるかな？
- 歯の裏側を鏡で見て、歯石は付いていないかな？

## 上手な歯のみがき方

歯みがきが一番大切なことは、歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、歯垢を落とすことです。しかし、小学生の今の時期は、歯が生え変わるときなので、歯がぬけていたり、背の低い歯があったりして、歯ブラシが届きにくく、どうしてもみがき残しが多くなってしまいます。むし歯になりやすい奥歯を中心に、鏡を見ながら1本ずついい歯にみがくようにしましょう。

### 歯ブラシの持ち方

#### こんにはの持ち方

前歯や下の奥歯のみそなどをみがくときは、毛先を自分の方へ向けて持ちます。



#### さようならの持ち方

上の前歯のうらや上の奥歯のみそなどをみがくときは、毛先を外に向けて持ちます。



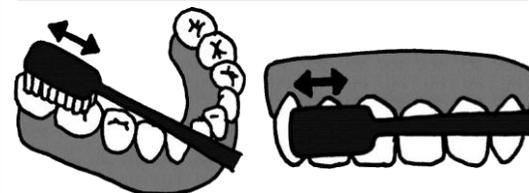
#### ベングリップ

みがくとき、力が入りやすい人は歯ブラシをえんぴつを持つように持つのもおすすめです。



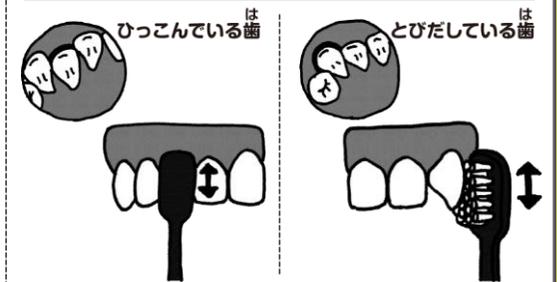
### 歯のみがき方

#### 基本のみがき方



むし歯になりやすい奥歯から順に、1本1本いい歯にみがく。歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、小さく小刻みに動かすのがコツ。

#### 歯並びが悪いところ



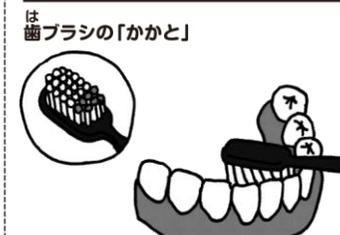
歯ブラシを縦にして歯を1本ずつみがく。

#### 歯がぬけているところ



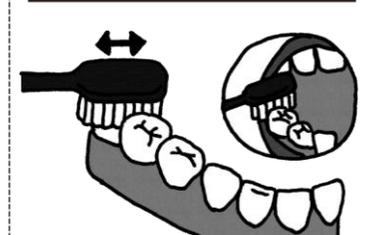
歯ブラシを縦や斜めにして、となりの歯をしっかりみがく。

#### 下の前歯のうら



歯ブラシの「かかと」を縦に使い、かき出すようにみがく。

#### 奥歯のみぞやうら



歯ブラシを口の横から入れてみがく。

私たちの口の中は、一人一人状態が違います。しっかり歯みがきができるように自分の歯並びに合わせて、みがくようにしましょう！

