

# ほけんだより 6月

令和4年6月24日  
東京中華學校保健室

運動会を無事に終え、梅雨の季節となりましたが、保健室からは初夏の昆虫 ニイニイゼミの鳴き声が聞こえます。もうすぐ梅雨明けです。晴れた日には外で体を動かしたり、好きなことをしたりして、気分転換する時間を大切にしてください。さて、6月は『歯と口の健康』がテーマです。皆さんは自分の歯についてどれくらい知っていますか。いつもの歯磨きの時に鏡で歯を観察しながら、むし歯に気を付けて磨きましょう。

## 子どもの歯 (20本)

上の歯  
A・B…前歯(切歯)  
C…犬歯  
D・E…乳きゅう歯

下の歯

子どもの歯は前歯(切歯)が上下に4本ずつ、犬歯が上下に2本ずつあり、おく歯(きゅう歯)が上下に4本ずつあります。

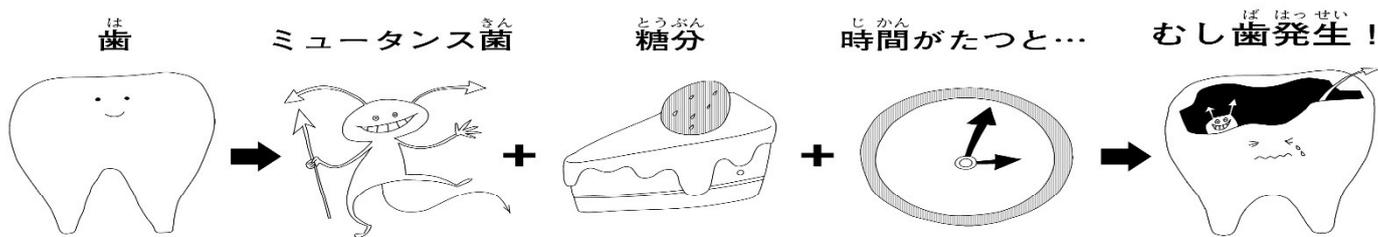
## 大人の歯 (28~32本)

上の歯  
1・2…前歯(切歯)  
3…犬歯  
4・5…小きゅう歯  
6…第1大ききゅう歯  
(6さいきゅう歯)  
7…第2大ききゅう歯  
8…第3大ききゅう歯  
(親知らず)

下の歯

大人の歯は子どもの歯に比べて大きく、また、おく歯は小きゅう歯が上下4本ずつ、大ききゅう歯が上下4~6本ずつ生えてきます。

## むし歯ができる仕組み

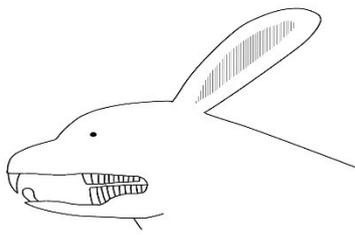


私たちの口の中には、たくさんの細菌がいて、その中におし歯の原因となる「ミュータンス菌」がいます。ミュータンス菌は砂糖などの糖分を取りこんで数を増やします。数を増やしていくときに、ミュータンス菌たちは酸をどんどんつくり出します。その酸で歯がとけて「むし歯」になるのです。

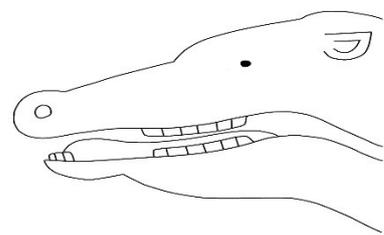
## 動物の歯はどうなっているの？



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、先がずるとなっています。



ウサギやリスなどは生の野菜や木の葉などかたい食べ物をかじっていただくために、前歯が長くくてすどい形になっています。



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。

# みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

## 奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



## 歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

## 歯と歯肉の境目

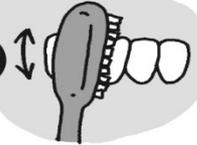
歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



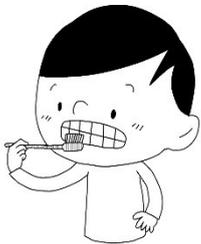
## 歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。

1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



## むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残さないように歯をみがく



ダラダラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる



定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

### ほかにも

- ・規則正しい生活をする
  - ・自分に合った歯ブラシを使う
- など

## 歯からのお願いです

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べカスは残っているし、プラーク（歯垢）もできてきて、からだがスッキリしないよ。ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな」。これは、歯からの言葉とお願いです。食べカスが残っているとプラークができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。歯をガツカリさせないためにも！食後は必ず、歯みがきをしてくださいね。

保健室で子どもたちを問診すると、朝ごはんを食べていない子が目立ちます。「朝は時間がないから」という理由が多く、「朝ごはんを食べるために10分でも早く起きましょう。夜は早めに寝ましょう。」とお話しています。子どもたちの成長とエネルギーに欠かせない朝ごはん、ご家庭でも意識してとるようご協力をお願いします。

## 「朝ごはん」ってすごい！

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。

まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく歯でかむことで、脳の働きを活発にします。そして、食べ物をのみこむことで胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。

さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。

