



令和5年 6月 発行
宇都宮市立五代小学校
★おうちの人と読みましょう。

梅雨の季節となりました。蒸し暑かったり、肌寒かったりと、気温の変化が大きい時期です。半袖、長袖、上着をうまく使い分けて、体調管理をしましょう。

今月の保健目標
歯を大切にしよう

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯みがき



歯周病予防

歯周病を防ごう！歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



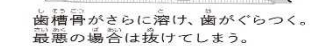
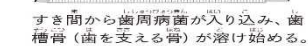
45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき

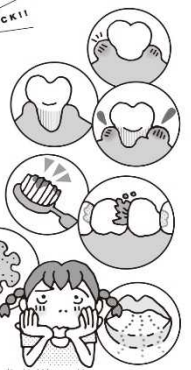


歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重症にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病セルフチェック

CHECK!!

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする



チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

寝る前の歯みがき

大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



悪い姿勢や運動不足が原因で起こるかたこり

姿勢の悪さや運動不足、目の使い過ぎなどが原因で首からかたの筋肉がかたくなると、ふくらんで血管をおしつぶし、血液の流れが悪くなります。すると、つかれのもとになる物質が筋肉の中にたまってしまい、こりや痛みを感じるようになります。これが「かたこり」です。

かたこりがひどくなると、頭痛や首の骨の痛み、はき気、手のしびれなどにつながることもあるため、ふだんから良い姿勢や運動、目を使い過ぎないことなどを心がけ、こりを感じたら早めに解消することが大切です。

● 小学生に多いかたこりの原因 ●

姿勢の悪さ



首やかたの筋肉によけいな力がかかるため、筋肉がつかれてかたくなります。

運動不足



運動をしないと、筋肉が弱くなるだけではなく、血液の流れも悪くなります。

目のつかれ



目がつかれると、よく見ようとして、姿勢がどんどん悪くなります。



こりを感じたらやってみよう

ゆっくりと呼吸をしながら、5～10回ぐらい行います。

かたを上げ下げする



いすにすわり、背筋をのばします。



息を吸いながら、かたを耳のあたりまで上げます。



息をはきながら、すんと下げます。

けんこう骨を動かす



うでを曲げて、ひじをかたの上まで上げます。



ひじを後ろに引きながらゆっくりと5秒かけて下ろします。



うでを体の横まで下ろしたら、力をぬきます。