

# SUKU<sup>2</sup> ほけんだより 11月8日いい歯の日

保健委員会特別号



11月8日は「いい歯の日」で、歯と口の健康を見直す日とされています！それに合わせて、児童保健委員会では歯に関するコラムを作成しました。

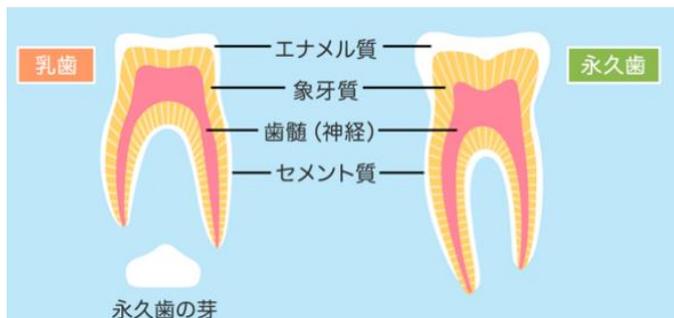
4つのグループに分かれてテーマを決め、構成やメモは「手書き」で、イラストや文字の入力は6年生を中心に「タブレット」で行いました。

ぜひお家の人と一緒に、自分の歯の大切さやその役割を確認してみましょう！



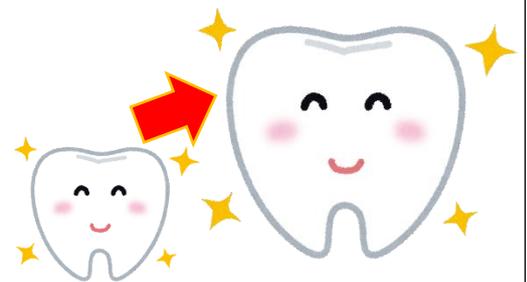
## 【乳歯・永久歯のつくり】

乳歯と永久歯のちがい



乳歯は、永久歯に比べてエナメル質がうすくやわらかい

だから、むし歯になりやすいのです！



## 【乳歯はなぜ抜けるのか】

大人になるにつれて、あごが大きくなります。

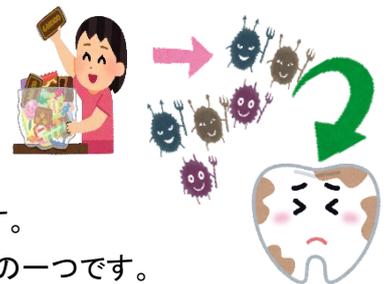
そのあごに合った歯にするため、大きな歯に生え変わります。

## 【おまけ】

大人の歯が生え変わらないのは、これ以上あごが大きならず、歯が生えかわる必要がないからです！

## 【歯垢とは？】

食べ物のカスが細菌について歯の表面に固まり、ネバネバしたもの。



## 【歯垢はどうしてできるの？】

甘い物は糖分がたくさんはいついて、糖分は歯垢のもととなる細菌の栄養です。

また、粘り気のある食べ物でも歯と歯の間にピッタリとくっついてしまうのも原因の一つです。

## 【虫歯の予防法と歯垢の落とし方】

①歯と歯茎を重点的に歯磨きする ②デンタルフロスで歯垢を取り除く。

### ●ポイント●

歯ブラシの毛先が整った柔らかいものを使う。理由：磨きやすく歯茎を傷つけずにきれいに磨くため。



## 【歯磨きは、どういう強さで磨いたらいいの？】

弱すぎたらきれいに磨けなくなります。強すぎたら歯茎を傷つけてしまいます。

痛くない程度で力磨いたら、舌で歯を触ってみてツルツルしていたらよく磨けています。

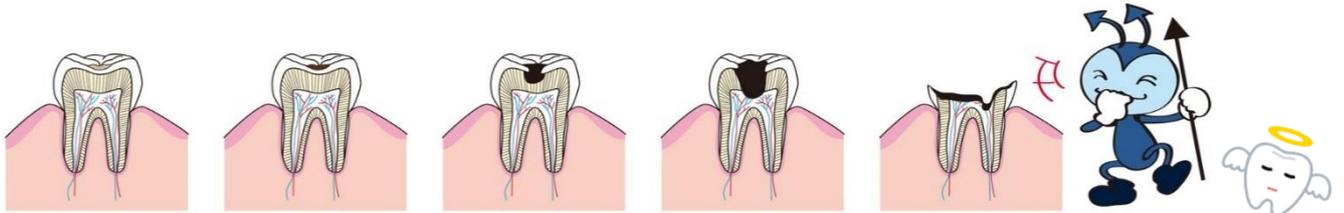
### 【歯をみがかないとどうなるの？】

歯をみがかないと・・・



### 【むし歯や歯周病になるとどうなるの？】

むし歯は、カルシウムが溶かされ、最後には穴があいてしまいます。

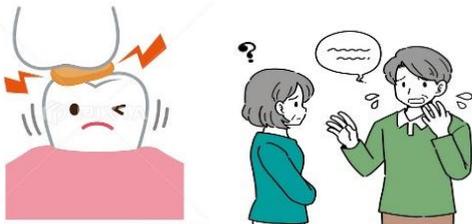


歯周病は、歯ぐきと、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。さらに進行すると膿がでて、歯がグラグラして抜ける場合もあります。虫歯と歯周病は、重症化するまでは気づかないので、歯を大切にしましょう！

### 【歯の役割と大切さ】

#### ①8020運動とは

80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。歯を20本以上たもたないと・・・



物ががみにくくなる

発音がしにくくなる

#### ②歯の役割

歯の役割は物を噛むだけではありません。例えば、噛むことで脳に刺激を与えたり、唾液がよく出るようにしたりします。



歯は生活する上でとても大切なものですね！

## 3年生 歯と口の健康教室を実施しました！！

10月21日(木)、歯科医の星野一平先生と歯科衛生士さんにお越しいただき実施しました。

むし歯の始まりを【脱灰】と言い、よく噛んで唾液を出すこと、だらだら食べないこと、そして何より丁寧に歯をみがくことで、元の歯に戻すことができる！という話を聞きました。

もしむし歯になってしまった場合、治療するしかありません。むし歯をつくらない生活を意識していきましょう！

