

ほけんだより

11月

平成 27 年 11 月 2 日

城山中央小学校

ほけんしつ

11月8日は【立冬】。昼と夜の温度の差が激しくなったり、日が落ちるのが早くなったり、時折吹く風を冷たい!と感じたり、みなさんも冬の足音を感じていませんか。季節の変わり目といわれるこの時季は、体調を崩しやすくなります。温度の差は、羽織るものなどで調整しましょう。また、汗をかいたら、ハンカチやタオルでしっかりふきとり、からだを冷やさないようにすることも大切です。



むしばにならないために
あまいものと、かしこくつきあおう!

「むし歯」は、一度かかると、なおらない病気です。
自分の歯は、自分で守りましょう!!

だらだら食べない

いつも口の中にあまいものが入っていると、むし歯菌に【ずっと、私の口の中ではたらいでいていいよ!】と、言っているようなものです。おやつは、だらだら食べるのではなく、できるだけ回数を減らし、決まった時間に食べるように自分で調節しましょう。



ジュースに要注意!!

日本人の小学生が1日にとるべき砂糖の量は、20gです。500mlの清涼飲料水ペットボトルの中には多いもので約30g以上の砂糖が入っています。ジュースを飲んだだけで、1日の量を超えてしまいます。できるだけ砂糖の量をひかえるようおやつを選びましょう。



砂糖にも要注意!!

【ノンシュガー】や【シュガーレス】などの表示を見たことはありませんか? むし歯を予防するためには、おやつ表示にも注目して、できるだけ糖分の少ないものを自分で選びましょう。ただしこの表示は、糖分がないことを表していて、ノンカロリーではないので、要注意です。



寝る前のはみがきは、忘れずに

みなさんが寝ている間に、むし歯菌は歯についた糖分をえさにして、元気に活動をはじめます。口の中のだ液には、むし歯菌をやっつける力がありますが、寝ている間は、だ液が少なくなります。そこで、寝る前の歯みがきが大切になります。しっかりみがいて、糖分をなくし、むし歯を予防しましょう。



かんせんせい い ちょうえん 感染性胃腸炎のはやる季節になりました!!

今年も、おなかの症状（吐く、下痢、熱など）の感染症のはやる季節がやってきました。

予防には【うがい】【てあらひ】が一番効果的です。

食事の前、外から帰ったら、しっかりやりましょうね。



ここからは、おうちの方と一緒に読みましょう。

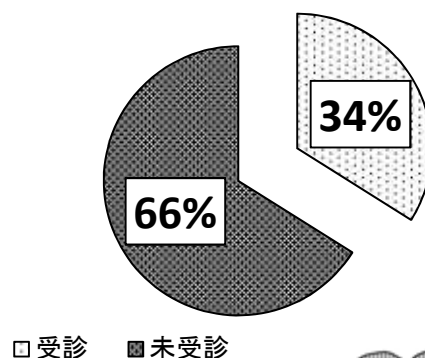


右のグラフは、本校児童の未処置者の治療率をあらわしています。残念なことに、まだ34%の人しかむし歯を治療できていません。9月にも2回目の歯科検診がありましたが、4月と9月をあわせても、多くの児童がむし歯を治療していないままになっています。

“乳歯のむし歯はどうせ抜けるから、それまで待とう!!”

と思いませんか？乳歯のむし歯をそのままにしておくと、次に生えてくる永久歯がむし歯で生えてくることもあるのです。一度むし歯になってしまうと、もとの健康な歯は取り戻せません。早めに専門の医療機関を受診されることをお勧めいたします。治療が済んだ場合は、証明書を学校にご提出ください。また、治療が済んでいるのに証明書の提出がまだの方も、ご提出ください。

むし歯の治療状況



心配し過ぎていますか？子どもの歯ぎしり・くいしばり

隣でスヤスヤ眠っているはずのお子さんの歯ぎしりの音を聞いてしまい「この子の歯がボロボロになるのでは？」と心配したことはありませんか？あるアンケート調査では、18歳以上の大人の歯ぎしり・くいしばりの出現率は約8%、子どもの出現率は14~38%と推測され、大人より高い結果となりました。また、別の調査では、2.5歳児の10.4%、6歳児の32.6%に存在していると言われています。多くの子どもたちが歯ぎしりやくいしばりをしている可能性があるにもかかわらず、ほとんどの子どもにとっては健康上の問題となっていないのは、歯ぎしりやくいしばりには、子どもにとって必要な役割があるからなのです。歯ぎしりをしたり、力強くくいしばることは、アゴが動いているときに邪魔にならずに、かつ、強くかむことができる歯並びを獲得し、その後に生えてくる永久歯と交換できるまですり減らしながら成長発育していくという重要な役割があるのです。歯ぎしり・くいしばりをする主な筋肉である咀嚼筋（そしゃくきん）という筋肉は、持久力を発揮する遅筋（ちきん）という種類の筋繊維が圧倒的に多く、非常に疲れにくいという特徴を持っています。咀嚼筋は、歯ぎしりやくいしばりで簡単に疲れてしまう筋肉ではなく、長時間力を入れていることを得意としている筋肉なのです。また、最近の研究で、ストレスを与えたネズミが、かむことによって脳内の神経細胞を活性化し、かむ行動はストレス発散の行動の1つであることが明らかとなりました。これまでの研究から、専門家の間では大多数のお子さんの歯ぎしり・くいしばりは心配することではないという意見がまとまっています。アゴに痛みを感じる場合は、お子さんにとってストレスの少ない環境を整え、ストレッチなどの運動をすることを第一選択肢とし、ケアしていきましょう。

アゴの痛みを軽減させるセルフストレッチ

☆肩上部と首①

耳を肩に付けるように頭を傾け、おろした方の手は床を触るイメージで、肩上部をゆっくりストレッチします。



※30秒×3回
を1セット。
朝・夕1回。

☆肩上部と首②

鼻をワキに付けるように頭を傾け、おろした方の手は床を触るイメージで、肩上部をゆっくりストレッチします。



※30秒×3回
を1セット。
朝・夕1回。