

ほけんだより

令和5年11月22日
～学校保健委員会特集号～
高岡市立太田小学校



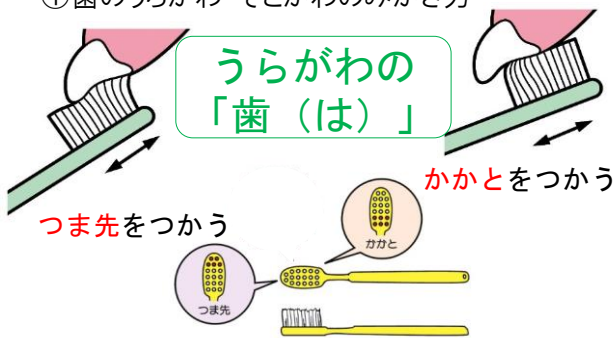
テーマ「きれいな歯でハッピー太田っ子」

11月10日（金）学習参観後、学校保健委員会を行いました。健康委員会の児童は、「歯がきれいな白雪姫」と題した寸劇を行い、歯の染め出しをして、自分の磨き残しの場所を確認するとともに、歯ブラシの上手な使い方を説明しました。

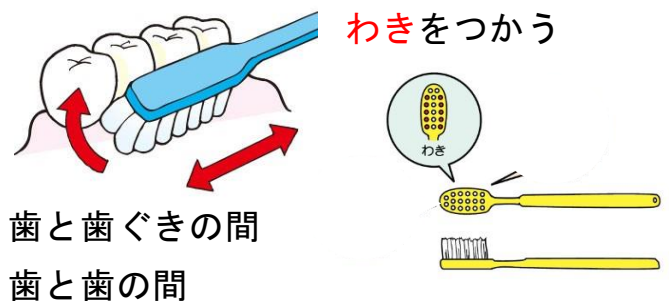


1、歯ブラシの使い方

①歯のうらがわ・そとがわのみがき方



そとがわの「歯」



②やさしい力でみがこう

③歯みがきはかぜ等の病気の予防になる

2、学校医の先生のお話

教えて！学校医の先生



歯について疑問に思っていることを事前に調査し、学校歯科医の宮田先生に教えていただきました。

Q1 なぜ、歯がぬけるの？

人は成長とともに顔が大きくなる。



アゴも成長する！

子供の歯（乳歯）のままだと、すきまだらけになる。少し大きな大人の歯（永久歯）に生え変わるのは、歯並びを整え、しっかりかめるようにするため。



Q2 歯が弱くならない方法は？

歯が弱くならない方法4つ

- ① 歯みがきをする
- ② 歯みがき粉を使う
- ③ だらだらとお菓子を食べない
- ④ よくかんで食べる





Q3 一番むし歯になりやすい食べ物は？

ジュースに入っている砂糖の量



15個



果汁100%ジュース
500ml

8個



スポーツドリンク
500ml

16個



炭酸飲料
500ml

学校医 宮崎先生より



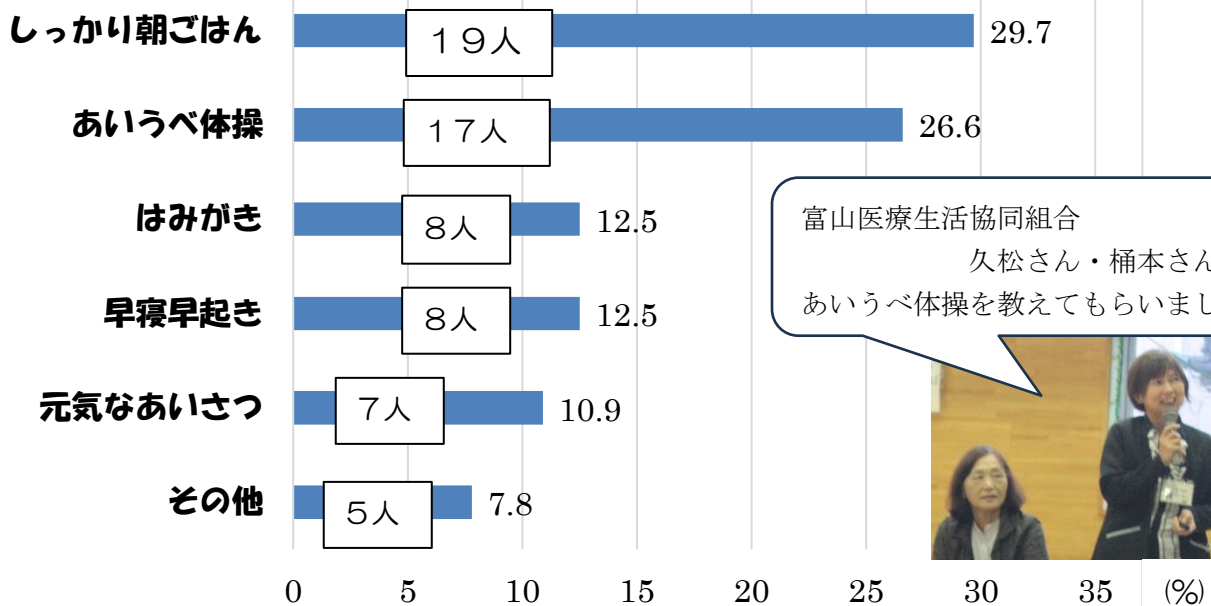
- はみがきで、口の中を清潔にすることで「かぜなどの予防」になるので、これからの季節は、特に歯をみがくようにしましょう。
- よくかんで食べると、だ液（つば）がたくさん出るので歯の汚れも落ちやすくなり、満腹感が得られやすくなるため肥満予防にもなりますよ。

3、健康習慣が身に付くことを願って…

「30日間とりくむ“きつず虹の健康チャレンジャー”実施中



30日間続けている健康のめあて（内容）



富山医療生活協同組合
久松さん・桶本さんに、
あいうべ体操を教えてもらいました。

