

ほけんだより

1年生の
保護者の皆様

山下小学校 保健室

令和3年6月8日

号外

菅野 しおり

6月4日 「お口の健康教室」を行いました

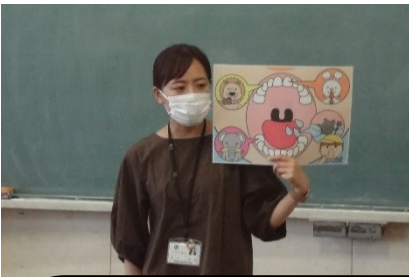
石巻市健康推進課の歯科衛生士の先生に授業をしていただきました

1年生「は」のおうさまをしよう

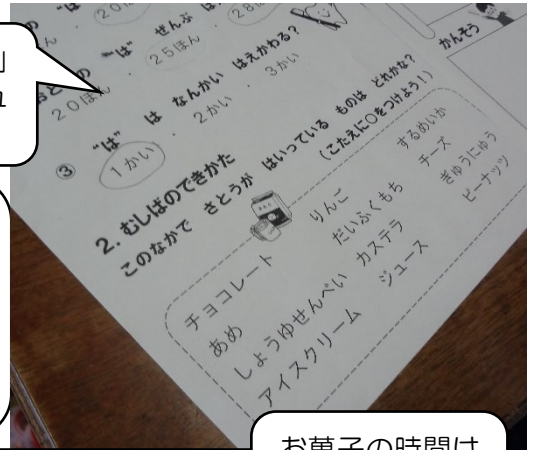


「子どもの歯は全部で何本だろう？」「大人の歯は全部生えると何本だろう？」「歯は何回生え変わるだろう？」ということ、最初に考えました。「何本かな？」と楽しく考え、正解を聞くたびに喜んだり悔しがったりして勉強していました。「うさぎの歯（前歯）」「ライオンの歯（犬歯）」「ぞうの歯（奥歯）」など、これらの動物が食べるものに着目したあと、「みんなの口には、うさぎの歯もライオンの歯もぞうさんの歯もあるから、何でもおいしく食べることができるんだよ」というお話をしていただきました。その後、どうしてむし歯になるのかを学習し、これからの自分のめあてについて考えました。

砂糖が入っている食べ物について考えました。「チョコレート」「あめ」「アイスクリーム」「だいふくもち」「カステラ」「ジュース」にはたくさん砂糖が入っていることを確認しました。



うさぎは野菜を噛み切るための歯、ライオンは肉を切り裂く歯、ぞうは草などをすりつぶす歯を持っています。



むし歯ができる4つの原因

① 歯があること



歯があれば、誰でもむし歯になる可能性があります。

② ムシバイキン



むし歯があってもなくても口の中にいます。

③ 砂糖



砂糖が口の中にあると、ムシバイキンが元気になります。

④ 時間



だらだらお菓子を食べっていると、ムシバイキンの元気な時間が増えます。

お菓子の時間はしっかり決めるとよいです。

【これから頑張りたいこと（じぶんのめあて）】

- ・歯みがきを毎日頑張る。
- ・おやつ時間を決める。

最後に、歯科衛生士さんから「仕上げ磨き」についてのお話がありました。たくさんの児童が仕上げ磨きをしてもらっていると答えていました。今後もよろしくお願いいたします。

ほけんだより

2年生の
保護者の皆様

山下小学校 保健室

令和3年6月8日

号外

菅野 しおり

6月4日 「お口の健康教室」を行いました

石巻市健康推進課の歯科衛生士の先生に授業をしていただきました

2年生「子どものは と おとなのは のちがい」



最初に、歯の形と役割について考えました。「前歯」は「噛み切る」ほうちょうの役割、「犬歯」は「切り裂く」はさみの役割、「臼歯（奥歯）」は「すりつぶす」すりばちの役割、と歯にも役割があることを学びました。

むし歯ができる4つの原因について確認し、おうちで食べるおやつの組み合わせから、むし歯ができにくいおやつの食べ方について考えました。実際のむし歯の写真を見て、むし歯が進むと見た目も痛みも大変なことになると知り、驚いていました。むし歯は初期の状態であれば、早く受診するほど早く治るといってお話もしていただきました。

もし、おとなの歯がむし歯になって、歯がなくなってしまうたらまた生えてくるかな？

（歯の模型を使って・・・）
歯は、細かく優しく磨きます。1か所に必要なブラッシングは20回です。みんなで20回を数えてみましょう！いつもこの回数で歯みがきはできていますか？

もう生えてこない！

20回は長いなあ。でも、歯みがきががんばりたいな！



お菓子の時間はしっかり決めるとよいです。

むし歯ができる4つの原因

① 歯があること



歯があれば、誰でもむし歯になる可能性があります。

② ムシバイキン



むし歯があってもなくても口の中にいます。

③ 砂糖



砂糖が口の中にあると、ムシバイキンが元気になります。

④ 時間



だらだらお菓子を食べっていると、ムシバイキンの元気な時間が増えます。

【これから頑張りたいこと（じぶんのめあて）】

- 歯を20回ずつしっかりみがく。
- おやつの時間を決める。
- 歯みがきの時間を長くする。

最後に、歯科衛生士さんから「仕上げ磨き」についてのお話がありました。たくさんの児童が仕上げ磨きをしてもらっていると答えていました。今後もよろしくお願ひいたします。

ほけんだより

4年生の
保護者の皆様

山下小学校 保健室

令和3年6月9日

号外

菅野 しおり

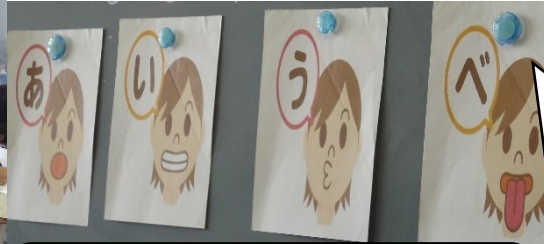
6月7日 「お口の健康教室」を行いました

石巻市健康推進課の歯科衛生士の先生に授業をしていただきました

4年生「いい歯でかみかみたい！」



4年生は、「噛むこと」に着目して勉強しました。現代人は、1回の食事でおよそ620回程度噛むと言われているようですが、卑弥呼の時代(弥生時代)は6000回も噛んで食べていたと言われているそうです。現代は、麺類など軟らかい物を食べていることが多く、噛む回数はどんどん少なくなっているようです。「たくさん噛むとこんなによいことがあります」ということで、お話していただきました。「固い食べ物のイメージは？」と聞かれ、チョコレートや梨が挙がりましたが、それは軟らかい食べ物に入ると聞き、驚いた様子でした。固いお肉や骨まで食べられるお魚などはイメージしにくいようでした。



噛む力を鍛える「あいうべ体操」。一日三十回を目標にやってみてください♪

固い食べ物ってなんだろう・・・？りんごも固いかな？果物は固いような気がする・・・。

かむとよいこと「ヒミコの歯がいーぜ！」



肥満防止



脳の発達



がん予防



味覚の発達



歯の病気を
予防する



胃腸に優しい



言葉の発達



語呂合わせで
覚えられます！



全力投球

【これから頑張りたいこと(じぶんのめあて)】

- 20回以上噛むことを意識して食べたい。
- よく噛んで食べる。



その他、「飲み物をそばに置かない(最後まで流し込まずにしっかり噛むため)」「姿勢に気を付ける」「口を閉じて食べると噛む回数が増える」というお話をしていただきました。御家庭でも話題にいただけると幸いです。

ほけんだより

3年生の
保護者の皆様

山下小学校 保健室
令和3年6月9日
号外
菅野 しおり

6月7日 「お口の健康教室」を行いました

石巻市健康推進課の歯科衛生士の先生に授業をしていただきました

3年生「じょうぶな歯をつくろう」



最初に、丈夫な歯を作る食べ物について予想しました。子どもたちは「牛乳」「煮干し」「スルメイカ」など様々な食べ物について考えていました。多くの食べ物が丈夫な歯を作る上で必要なことを知り、真剣に話を聞いていました。続いて、むし歯ができる4つの原因「歯」「ムシバイキン」「砂糖」「時間」について確認し、その中でも今回は「砂糖」に着目し、いつも食べているおやつについてプリントに記入した後、ケーキやどら焼きなどに含まれる砂糖の量について予想しました。様々なお菓子に含まれる砂糖の量について、スティックシュガー〇本分という話を聞き意外と多かったり、予想どおりだったりと楽しく学んでいました。



決まった時間におやつを食べている人はいますか？

おやつは食べません！

食べたいときに食べます！

アイスクリームの砂糖の量は多いだろうなあ…。

【学んだことの復習】



じょうぶな歯をつくる食べ物

【タンパク質】



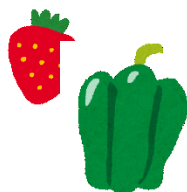
歯の土台を強くする。

【ビタミンA】



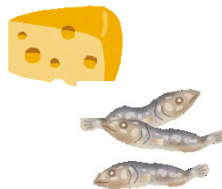
歯の白い部分（エナメル質）をつくる。

【ビタミンC】



歯の内側の神経を支えてくれる土台をつくる。

【カルシウム】



歯をもっと強くする。

【ビタミンD】



カルシウムの働きを助ける。

【これから頑張りたいこと（じぶんのめあて）】

- 野菜もしっかり食べる。
- おやつは時間を決めて食べる。
- 甘い物を食べ過ぎないようにする。

だんだん一人で歯みがきができるようになってくる年齢だとは思いますが、歯科衛生士さんより「たまにおうちの人に見てもらって、仕上げ磨きをしてもらってくださいね」という話がありました。よろしくお願いいたします。