保健だより１１月

令和８年１１月２日
さいたま市立文蔵小学校
保　健　室

１１月８日は「いい歯の日」です。いい歯をめざしてみなさんは毎日、歯にいい生活を送っていると思います。１１月９日（月）に２回目の「歯みがきテスト」カラーテスタ錠を配付します。おうちの人と一緒にみがき残しがどこにあるか確認してください。提出は１１月１６日（月）です。

①「これが『マウスワールド』かあ。なんだか面白そうだね」とＡさん。Ｂさんも「口の中に入ることができるなんて、すごいね」ととても楽しみな様子です。





②『マウスワールド』の中に入ると、アナウンスが流れてきました。「歯に歯垢（プラーク）がついて、歯と歯の間には食べものがはさまっています。よごれを落とすミッションをクリアしましょう。」「よし、よごれを取ろう！」とＢさんに声をかけたＡさんは歯ブラシ、Ｂさんはデンタルフロスを手に取りました。食後の歯みがきや、デンタルフロスでの歯と歯の間のそうじは、むし歯や歯周病予防にとても大切です。

③「ものを食べるときは、よく噛んで食べましょう。よく噛まないと、だ液が出にくくなってしまいます」というアナウンスが聞こえてきたと思ったら、ＡさんとＢさんの足元などが乾き始めました。「ものをよく噛むことでだ液が出ると、むし歯予防にもなるんだよね」とＢさんがＡさんに言いました。





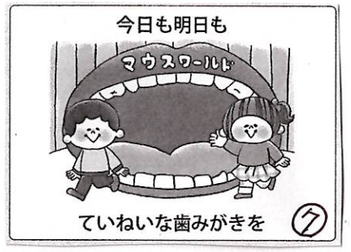
④すると、甘い雨が降ってきました。これは実は、清涼飲料水です。ＡさんとＢさんはポンチョとゴーグルを身につけました。「清涼飲料水にはたくさんの糖質（砂糖）がふくまれています。ミュータンス菌が糖質をもとにむし歯を作ります」というアナウンスが聞こえてきました。ＡさんｈＢさんに、「甘いものをずっと食べていたり、清涼飲料水をよく飲んだりする習慣がある人は、気をつけないといけないね」と言いました。

⑤清涼飲料水の雨がやみました。すると突然、ものすごい勢いで歯ブラシが外から入ってきました。「強い力で大ざっぱに歯をみがくと、よごれは落ちにくいです。また、歯や歯肉を傷つける原因にもなってしまいます」というアナウンスを聞いて、ＡさんとＢさんは「歯は、軽い力でこきざみにみがくのが大事なんだよね」と、先生に教わったことを思い出しました。



⑥しかも、この歯ブラシの毛先をよく見てみたら、とても広がっています。長い間使われた歯ブラシで、新しいものではないようです。「毛先が広がった歯ブラシは、よごれを落としにくいです。毛先が広がったら、新しい歯ブラシに替えましょう。また、毛先が広がっていなくても、歯ブラシは１ヵ月に１回は替えましょう」というアナウンスが流れました。





⑦『マウスワールド』での体験を終え、出てきたＡさんとＢさん。歯みがきやものの食べ方の大切さを、あらためて実感したようです。健康でいい歯でいられるように、みなさんも今日もていねいな歯みがきを心がけてください。

１学期の歯科健診の治療状況

１２月１０日に２回目の歯科健診を行います。５組・１・３・５年生は、草地先生、２・４・６年生は、小田先生に診ていただきます。１学期の歯科健診の治療状況は、次のとおりです。治療が必要な人は、早目に受診しましょう。

