すこやか

藤沢市立俣野小学校
２０２３．１１．１

今月の保健目標：　換気をしよう

１０月は運動会の練習でとても忙しかったと思いますが、本番で立派に力を出し切るまたのっ子の姿が見られてうれしかったです。朝は寒く昼は暖かい陽気が続いていて、かぜをひいたり、おなかが痛くなる人が多かったです。自分が思っているよりも、体に疲れがたまっているのかもしれません。早めにねて体を休め、体調を整えてくださいね。

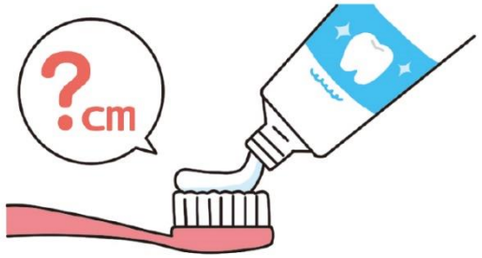
換気をしよう！寒いときは上着で調節！

これから、だんだんと寒くなっていきます。寒くなると窓を開けるのを嫌がる人がいますが、かぜやインフルエンザなどの予防には換気をしてきれいな空気に入れ替えることが必要です。窓は閉めず、寒くなってきたら上着を持ってくるようにしましょう。

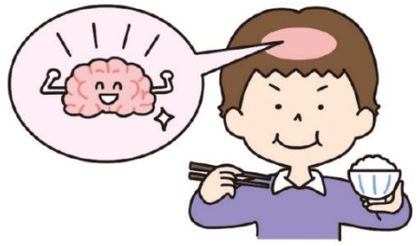
めざせパーフェクト！ 歯と口のぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が〔　〕であいています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな？

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔　〕cmくらいでよい。



2. ものを食べるとき、よく〔　〕と脳がかっぱつにはたらく。



3. 〔　〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。

4. 軽い歯肉炎は、きちんと〔　〕を続けるとなおすことができる。

5. 〔　〕の歯はむし歯になりやすいので、とくにていねいにみがく。

《キーワード》

ジュース　なめる　1.5 ～2
ぬける前　歯みがき
なおしたばかり　かむ
むし歯　だ液　砂糖　塩
しゃべる　3～4　痛みどめ
はえたて　0.5　牛乳

〔こたえ〕1…1.5 ～2　2…かむ　3…だ液　4…歯みがき　5…はえたて

２０２３年１１月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

保護者の皆様へ

10月に藤沢市にもインフルエンザの流行注意報が発令されました。俣野小学校では、学級閉鎖はないもののインフルエンザに罹患する児童が出始めました。通常であれば、まだ流行が始まる時期ではありませんが、今年度はコロナだけではなく、この時期からインフルエンザも注意していかなければならないのだと感じています。インフルエンザもコロナも感染症対策の方法は同じです。これからも、感染症対策を続けていただけたらと思います。また、10月は、寒暖差が激しく頭痛や腹痛、かぜ症状などでの欠席が目立ちました。大人も季節の変わり目は辛いですが、子どもたちはそれ以上に影響を受けていると感じます。ぜひ、ゆっくりと体を休める時間を作っていただけたらと思います。

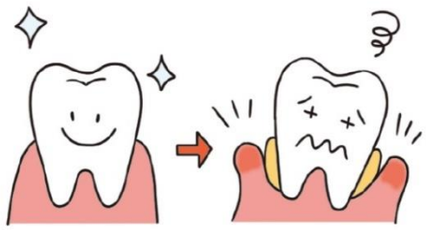
花粉症がひどくなる前に病院にご相談を

最近、保健室に「花粉が飛び始めた気がする」と来室する児童がいます。秋の花粉はブタクサやヨモギなどがあります。花粉症と言えばスギが有名ですが、スギ以外のものに反応している場合もあります。子どもたちが日中元気に過ごせるよう、花粉症がひどくなる前に、専門医を受診しご相談ください。

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日

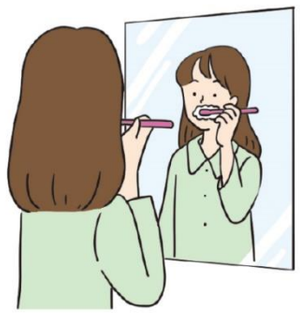
11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？　むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。

むし歯ができるメカニズム ～歯の脱灰と再石灰化～

むし歯を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて「ダラダラと食べない」ことがあげられます。



食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数・時間も増えるため、むし歯につながりやすくなるのです。

脱灰を抑えること（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）や再石灰化を促すこと（歯みがき剤、キシリトールの適度な使用）を念頭に、毎日の生活の中で歯と口のケアに努めることが大切です。