

ほけんだより 11月号



令和5年 11月7日
藤沢市立大庭小学校保健室

おおば 大庭っこオリンピックも終わりで、ほっとしているとおもいます。しかしほっとしたときほど
たいちょう 体調をくずしやすくなる時期です。いつもと体調が違ふと感じたら、外での遊びや活動をひ
かえたり、おうちの人と相談して早めに病院で診てもらったりしましょう。

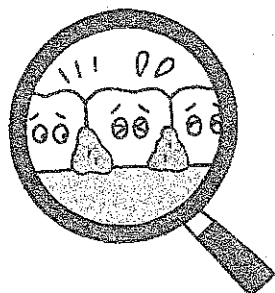
11月の保健目標

そと げんき
外で元気にあそぼう

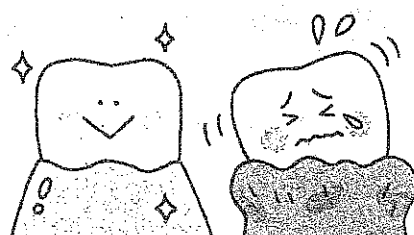


○11月8日は「いい歯の日」です。歯を大切にしましょう！

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と
歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まって
いる。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ



丁寧なブラッシングを
続けることで改善できる

ブラッシング



力の入れすぎに注意！

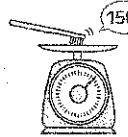
<歯ブラシの持ちかた>

- えんぴつもちがよいです。
(力がはいりすぎないため)



<ちからかげん>

- ちからかげんはおうちにあるはかりで
150gぐらいがよいです。おうちの
はかりでためてみましょう。



◎せきエチケットぜひやってみましょう。

せきエチケットとは？：かぜなど病気になる場合に、うつさないようにするとりくみです。

その1 せきやくしゃみがでるときは、
マスクをつけましょう

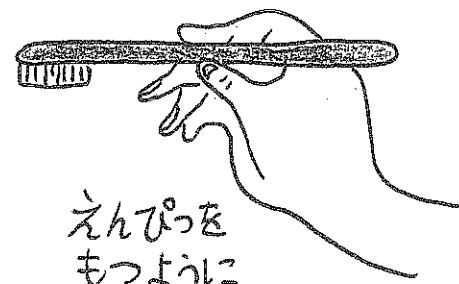


その2 ティッシュやハンカチで
鼻や口をおおう。
せきやくしゃみがでそうとき
は、ティッシュなどで口と鼻
をおおいます。使い終わったテ
ィッシュは捨てます。

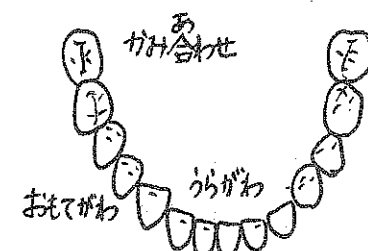


はみがき やってみよう

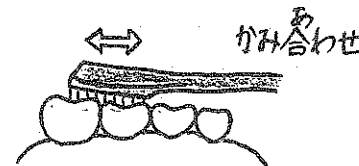
歯 ブラシの持ちかた



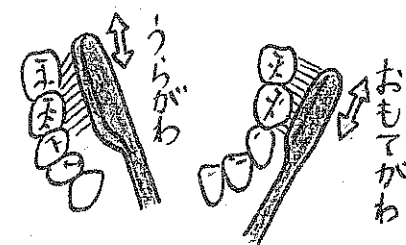
えんぴつを
もつように



おもてがわ・うらがわ・かみ合わせ
わけて みがきましょう

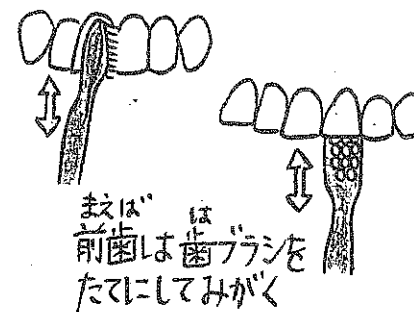


かみ合わせ

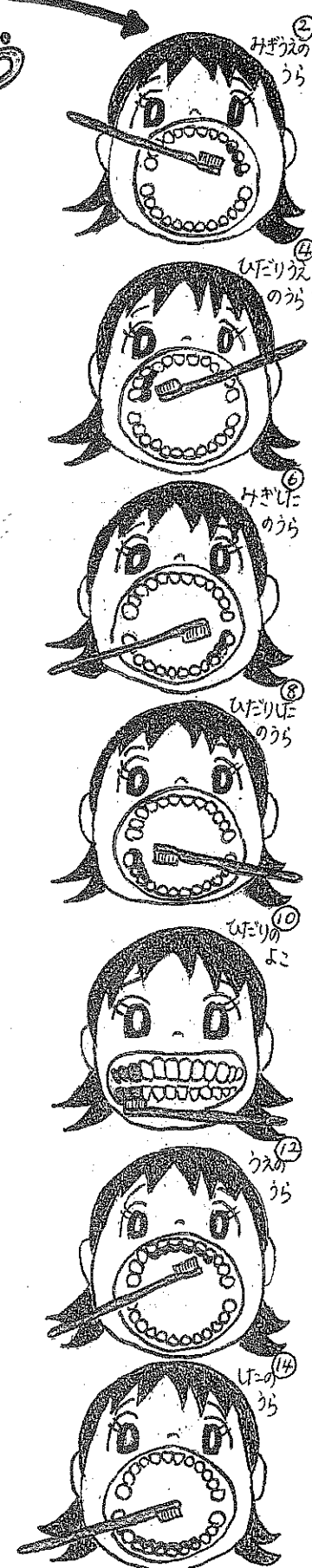
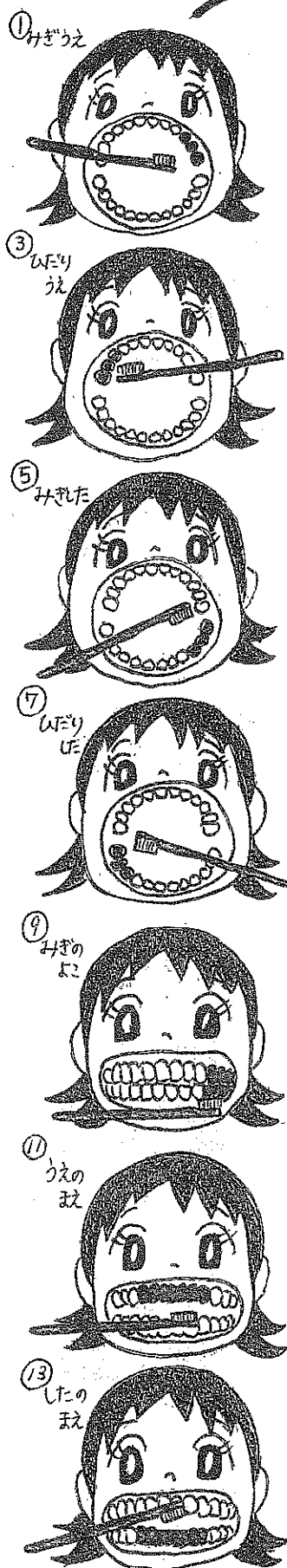


うらがわ

おもてがわ



まえは
前歯は歯ブラシを
たてにしてみがく



保護者用保健だより

<大人の歯科保健について>

先日、「藤沢市健康づくり課の歯科衛生士さんより大人の歯科保健の講演がありました。

1万人を対象にした「歯科医療に関する一般生活者意識調査」（日本歯科医師会2022調査）による「健康を維持する上で歯や口の健康は欠かせない」という問いに対して「そう思う」、「ややそう思う」に回答をした人の割合は90.6%となりました。その一方で、歯科医院での定期チェックをうけていない人は半数以上いることがわかりました。年齢を重ねても歯を保つためには、定期的に歯をチェックしてもらって検診が大切です。

◎歯を失う主な原因とは？

1番多い理由→歯周病（37%） 次いでむし歯→（29%）

●歯周病とは

- ・原因は歯垢（細菌のかたまり） はじまりは歯と歯の間からである。
- ・自覚症状はほぼない。症状が出るころには治療が困難となる。
- ・歯垢を1mmとったら、14億個の細菌があります。歯垢の除去が歯周病予防に肝心です。

●歯周病がある藤沢市民の割合（令和4年）

- ・青少年期：12歳（中学1年）の歯周病の割合：25.7%
- ・成人期：40歳代で進行した歯周病を有する割合：49.1%
- ・高齢期：60歳代で進行した歯周病を有する割合：50.4%

★歯周病予防のポイント★

その①：歯は、時間をかけてみがくこと

（※特に夜は細菌が増えやすいです。

舌でさわって汚れが落ちているか確認をしましょう。）

※歯みがきでだけでは、6割しか汚れを落とせません。



その②：歯間清掃道具（歯間ブラシ等）を使う！

（歯と歯の間に抵抗感はあるが無理なく入るものがおすすめ）

歯の間をきれいにすることでさらに2、3割程度きれいになります。



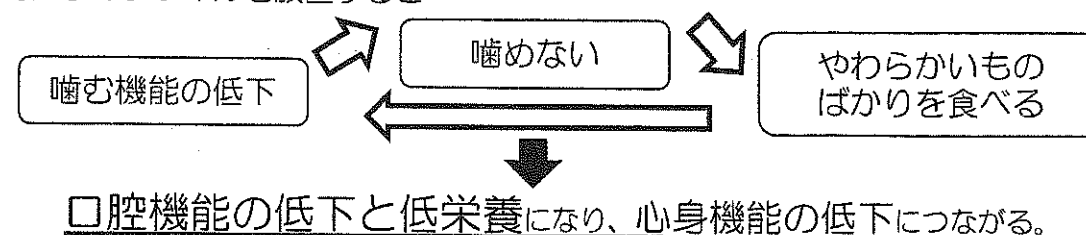
◎8020運動

80歳になっても、自分の歯を20本保とうという運動です。

この20本とは、だいたいの食べ物をおいしく食べることができる本数とされています。

◎オーラルフレイルとは

以前に比べてむせやすい、噛むことができない等加齢によっておこる口の衰えの状態
○オーラルフレイルを放置すると・・・



●オーラルフレイルチェックと対策 ～ぜひおうちでやってみましょう～

口の中のうるおいはおいしく食べるために、おしゃべりを楽しむために、すてきな笑顔のために、お子さんから大人まで取り組めるものです。

■自分でできるオーラルフレイルチェック■

自分では気づきにくいお口の機能低下
あてはまるものがあるか、確認してみましょう。

	はい	いいえ	
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2		0～2点 オーラルフレイル 危険性は低い
お茶や汁物でおせることがある	2		
義歯を使用している	2		
口の乾きが気になる	1		3点 オーラルフレイル 危険性あり
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1		
ささいか・たくあんのような食べ物がほめる		1	4点以上 オーラルフレイル 危険性が高い
1日に2回以上は歯を磨く		1	
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1	

（調査：東京大学歯学部歯周病研究科 田中友規、飯島剛史ら作成）

★1つでも当てはまった方、お口の体操と
お手入れで予防・改善が可能です。



詳しくは
市のホームページへ

健口体操 QRコード

ゆっくりはっきり「パ・タ・カ・ラ」を発音してみましょう

ふじさわことば遊び♪

パシャパシャ波だよ
たかい富士山
かあるは潮風
ライトアップで

パピブベボ
タチツテト
カキククコ
ラリルレロ

歌や新聞・本を
声に出して読むのも
予防につながります

ブクブクうがいも頬や唇のトレーニングになります。
いつもより時間や回数を増やして、上下・左右に
意識して大きく動かしてみましょう。

●参照
藤沢市 HP オーラルフレイルリーフレットより