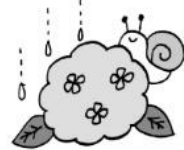


# 6月 ほけんだより

南会津町立南郷小学校  
保健室第4号  
令和2年6月2日

雨の多い梅雨どきになりました。夏にむけて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので、汗をたくさんかきますね。そのままにしていると、体が冷えてしまうので、汗をかいたらすぐタオルやハンカチでふきとることが大切です。汗をかくのは、私たちの体にある、熱を冷やすためのすばらしい仕組みです。うまく使って、あつい季節をのりきりたいですね。



## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



乳歯は生え変わるから、むし歯になっても放っておいていいのかな？



いいえ、そんなことはありません！！

### 《乳歯のむし歯を放っておいてはいけない理由》

#### ① 永久歯に影響します

乳歯の下では、もう永久歯の準備が始まっています。そのため、乳歯のむし歯を放っておくと、乳歯のすぐ下に生えてきている永久歯を傷つけてしまう可能性があります。また、歯並びが乱れ、永久歯が生えてくる場所が狭くなってしまいます。

#### ② おいしく味わい栄養を取るために必要です

食べものを消化し、栄養を吸収するとともに、おいしさを味わうために、よく噛んで食べることが大切です。しかし、むし歯があると、食べものをしっかり噛むことができなかつたり、食べることが嫌いになってしまったりすることがあります。

## むし歯を防ぐ生活習慣



食後の歯みがきが基本



甘い物を食べすぎない



しっかりかんでゆっくり食べる



定期的に歯科検診を

# よくかんで食べよう

## 【よくかむ効果】

・消化がよくなる



・脳が発達、活性化する



・さまざまな病気を予防する  
(むし歯、肥満症、がんなど)



・味がよくわかり、  
発音もはつきりする



## 【よくかむための工夫】

・1回に口に入れる  
量を少なくする



・味わいながらかむ  
ようにする



・水や汁などで流し  
こまないようにする



## からだの豆知識

### 人とは違う？動物の歯のふしぎ

人間の歯は、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)へと1度だけ生えかわります。乳歯は20本、永久歯は28本、親知らずを入れれば32本です。数は違えど、多くの動物が歯の生えかわりを行います。中には一生歯が伸び続ける動物や、何度も生える歯をもつ動物もいます。

ウサギの歯、ネズミの前歯、カバの犬歯は一生伸び続けます。これは、伸び続けないと生きられない食生活を送ってきた長い進化の歴史があります。いつもほぼ一定の長さなのは、先の方から少しずつすり減っているからなのです。

また、サメの歯は1本抜けると、その後ろからすぐに新しい歯が生えてきます。サメの歯は比較的抜けやすく、新しい歯が列をなして後ろに準備していて、永久に歯が生え続けるというユニークな性質を持ち合わせています。

人間の歯は永久歯を失うと二度と生えてくることはありません。歯みがきをしっかり行い、歯と口を健康に保ち、自分の歯を大切にしてくださいね。

## 保護者の方へ

### ① 健康診断の結果について

4月から実施してきた健康診断の結果から、受診が必要とされた人には「治療(受診)のお知らせ」を検診・検査項目ごとに順次お渡ししています。受け取った場合は早めに医療機関に行って受診し、その結果・治療の経過について学校まで知らせてください。(※受診の結果『異常なし』となることもあります。)

