

# ちるどれん

～元気いっぱいの子どもたちに～



京都市立大塚小学校  
ほけんだより  
R2・6・16

歯・口から始める健康づくり ～口の中を清潔に～

## 1 むし歯や歯周病（歯ぐきの病気）に注意！

むし歯がひどくなると痛みが強くなったり、歯が溶けてなくなってしまったりします。歯周病も同じで、歯ぐきがぶよぶよにはれて血が出たり、歯の根元を支える骨が溶けてほうっておくと歯が抜けてしまったり…。



ミュータンス菌が歯を溶かしてむし歯に！

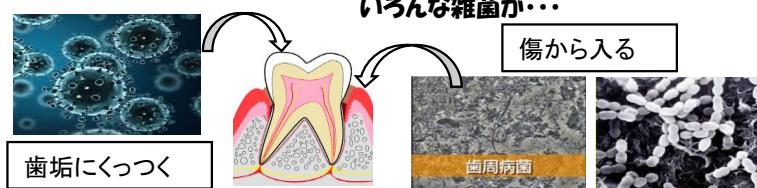


いろんな雑菌も増えるので歯ぐきに炎症が起きる



## 2 口の中だけではすまない・・・ ～感染症にかかりやすくなる・命の危険も！～

血が出た歯ぐきから細菌が入りこみ、血流に乗って体中に運ばれます。この細菌が、血管の中で血のかたまりを作ってしまうと、心臓や脳で血管がつまって命にかかる病気になります。また、歯の汚れにかぜやインフルエンザなどのウィルスもくっつきやすくなるので、コロナはもちろん、感染症予防にはふだんから歯をきれいにしておくこともとっても大切です。



## 3 栄養がとれない

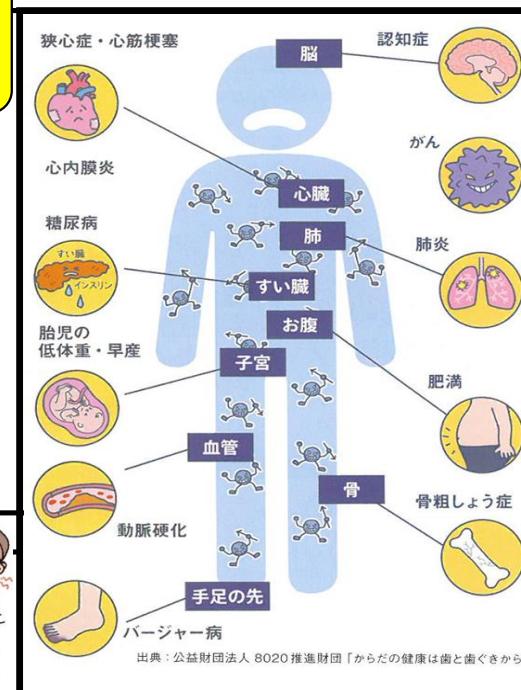
しっかりかんで、おいしく食べるためには、ある程度の歯の数が必要です。前歯や奥歯、位置によって役割も違いますね。

フランスパンなどの硬い物をかむには18本以上の歯が必要です。

11本以下になると『おいしい』と感じにくく、5本以下ではバナナなどの柔らかいのもしか味わって食べられなくなります。

色々な食べ物から栄養も取れなくなりますね。

子ども達も同じで、たとえ歯が残っていても、むし歯の数が多いとしっかりかめないので成長期に必要な栄養をバランスよく取ることができません。



感染予防のため、給食後の歯みがきをストップしていますが、歯科医さんの指示等で歯みがきをご希望の方はご連絡くださいね。

## 通常授業スタート～生活リズムを整えよう～

### 気になったようす

分散の登校日から始まった学校。初日は活気を感じましたが、だんだんトーンダウン。『しんどいなあ…』という表情が朝の教室に見られました。友だちと過ごせることや給食が食べられることなど、楽しみなことはいっぱいあっても、ふだんのペースに体がついていかないようです。

今週からいよいよ本格的にスタートです。

『早ね』・『早起き』『朝ごはん』『はいべん』のリズムをとりもどし、体調を整えるようにしましょう。



### 暑い時期の衛生

#### 食中毒予防の3原則

ふやさない



作りおきや  
買ってきたものは  
できるだけ早く  
冷蔵庫へ

つけない



ここでも手洗いが大切



中までしっかり火を通す

湿度や気温が高いので  
すぐにくさってしまいます。



#### 熱中症予防

水分を  
こまめにとる



塩分も

しっかり汗を  
ふきとる



ぼうしをかぶる

白っぽい  
(色が薄い)服装



すいみんをとる