

ほけんだより

令和3年11月2日
木浦小学校 保健室

11月は健口文化推進月間



新潟県は、口の健康づくりに取り組み、子供のむし歯数が全国一少ない等の成果をあげてきました。しかし、一部の子供のむし歯、歯肉炎や、子供の頃のよい習慣が継続されず、高齢期に歯が失われる等の課題があります。

11月は、子供の口の健康をより意識して過ごしましょう。そして、子供が大人になってからも、しっかりと歯みがきを行えるように、健口文化を引継ぎましょう。

「健口文化」ってなに？

「健口」とは、「**健やかな口**」を意味する造語です。

健口文化とは、お口の健康のための心がけや行動が、習慣として家庭や地域に根付き、当たり前**親から子、子から孫へ**伝わる文化です。

お口が健康だと良いことがたくさんあり、健康で長生きすることが分かっています。

食べることは生きることです。心と体の健康を保ち豊かな毎日を送るためには、よく噛んで美味しく食事ができることが大切です。そしてそれらを支えるものは、「お口の健康」です。



にいがた健口文化推進月間啓発資料より

仕上げみがきをしてください！



少なくとも小学校低学年までは仕上げみがきをしましょう

歯の生えかわりの時期は歯並びが複雑なためみがきにくい時期です。また、生えたての歯はむし歯になりやすいため、特に注意が必要です。子どもが一人で上手にみがけるようになるまでは、大人が仕上げみがきをしましょう。



寝かせみがき



立たせみがき

仕上げみがきで気をつけるポイント

みがき残しやすい場所を意識して、仕上げみがきをしてください。

歯と歯の間



歯と歯肉の境目



奥歯のかみ合せの溝



歯並びの悪いところ

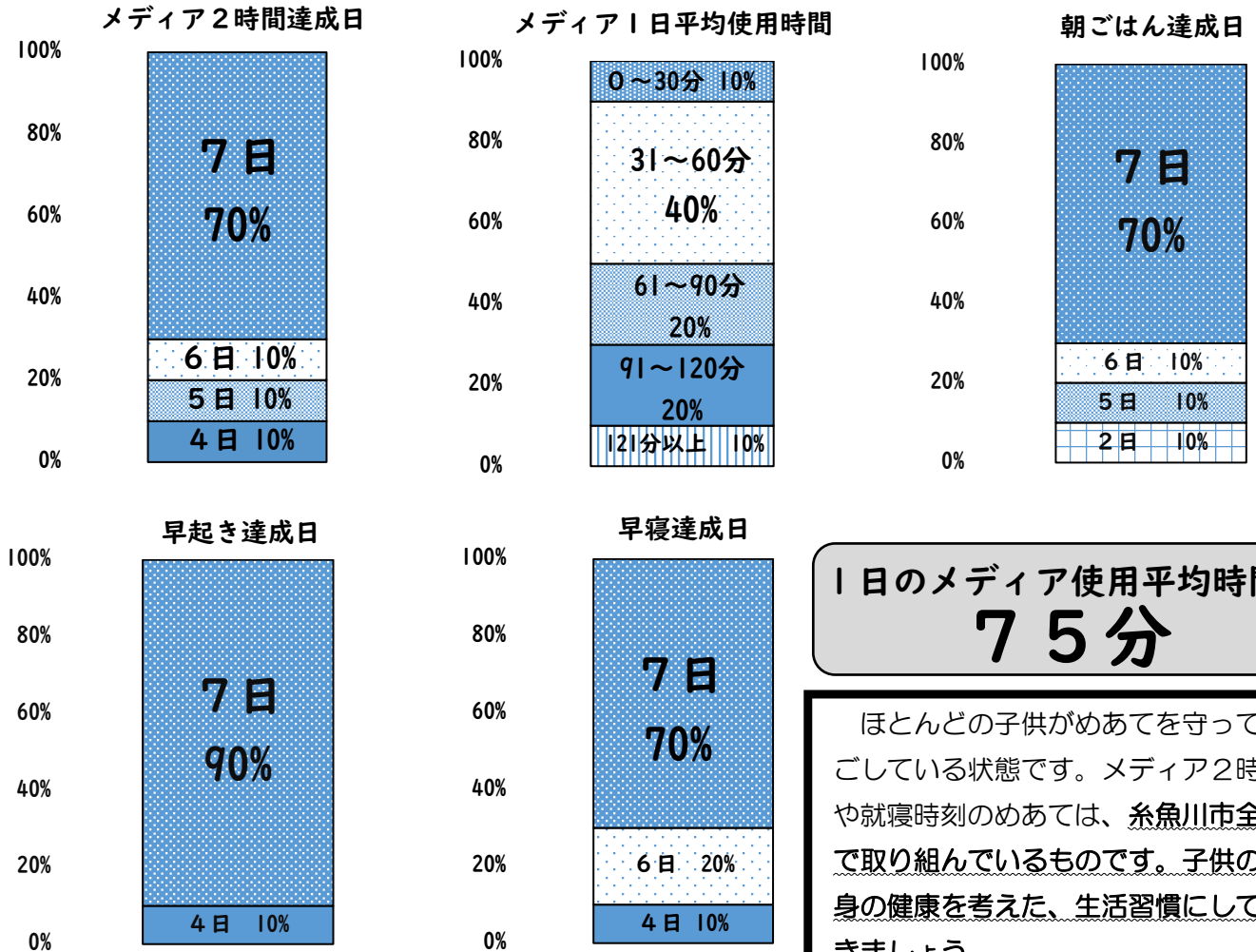


学校では、歯科検診の実施、フッ化物洗口、昼食後の歯みがき、定期的な歯ブラシ点検等を取り組んでいます。家庭でも、仕上げみがき、歯みがきの練習、適正な歯ブラシを使用しているかの確認等を行ってください。今、しっかり歯みがきを身に付けておくことで、子供が大人になった時に、口腔の衛生を保つことができます。先を見据えた健康教育を、よろしくお願いいたします。

かがやき週間が始まります!

11月8日(月)から11月14日(日)までは、第2回かがやき週間になります。第1回の記録よりも良い結果を残せるように、子供と共に生活習慣を意識して過ごしてください。

【1回目の結果】



1日のメディア使用平均時間
75分

ほとんどの子供がめあてを守って過ごしている状態です。メディア2時間や就寝時刻のめあては、糸魚川市全体で取り組んでいるものです。子供の心身の健康を考えた、生活習慣にしていきたいと思います。

【取組期間に使用するカードの説明】

1 かがやきカード

- ☆ メディア2時間以内を守れたか記録する。
- ☆ 早寝のめあてを守れたか記録する。

1~3年生：21時までに布団に入る。 4~6年生：21時半までに布団に入る。

2 健康観察カード

- ☆ 早起き：家を出る1時間前には起きたか記録する。
- ☆ 朝ごはんを食べたか記録する。(完食できなくても食べることができていれば○)

