

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成28年11月21日

第12号 豊松小学校

歯の指導を受けました



～自分の口の中のようすを確認しました～

17日に、校医の安名孝江先生においでいただき、「歯の指導」を受けました。自分の口の中の様子を知るために、「むし歯のなりやすさ」をみるR Dテストを行いました。R Dテストは自分のだ液（つば）から、口の中にあるむし歯菌（ミュータンス菌）の量を調べるテストです。菌の量は食事などで常に変化します。今多かったからと言っても、歯みがきや食事のとり方などで少なくなります。人と比べることなく、自分の口の状態をしっかりとって、むし歯を防ぐ方法を考えましょう。

アルディー
R Dテストで、
むし歯のなりやすさを確認



肘の内側で培養します。
「このへんでいいかなあ。」



慎重にだ液（つば）をとっています。



なにいろ
何色に
なったかな？

保健給食委員会から「歯のクイズ」



○か×
どっちかな？

今回は、食べ物（もの）のことも含めながら、少し難しいクイズに挑戦しました。甘いものを全く食べなくても、むし歯になるし、毎日歯みがきを一生懸命（いつしやうけんめい）していても、むし歯になります。むし歯は歯の汚れ（よご）だけが原因（げんいん）ではありません。規則正しい生活（きそくただいせい）があつてこそ、むし歯は予防（よぼう）できるのです。



安名先生からのお話

だ液（つば）は大切な働き（たいせつ はたら）をしています。食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、口の中の菌（きん）をきれいに洗い流（あら）してくれます。また、眠（ねむ）っている時は、ほとんどだ液（つば）は出（で）ません。だから、寝（ね）る前（まえ）には、むし歯にならないよう、ていねいに歯（は）をみがいでください。

《おうちのかたへ》

17日のR Dテストの結果（けつこ）（指導票）と安名先生（やすなせんせい）からのお便り（たより）を持ち帰（かえ）ります。児童（じどう）にも話（はなし）をしています。菌（きん）の多（おほ）さ、少（すく）なさには個人差（こじんさ）があり、食事（しょくじ）やおやつ（おやつ）のとり方（かた）、歯（は）のみがき方（かた）、その都度（つど）変化（へんか）します。

ご家庭（かてい）におかれましても、日頃（ひごろ）から、ていねいな歯（は）みがき（しよせいかつ）や食生活（しょくせいかつ）に気（き）をつけること、規則正（きそくただいせい）しい生活習慣（せいかつしゆかん）で毎日（まいにち）を過（す）ごせるよう（す）にご指導（しどう）いただければと思（おも）います。

よろしくお願（ねが）いいたします。

また、神石高原町（じんせきこうげんちょう）歯科衛生（しかえいせい）連絡協議会（れんらくぎょうぎかい）より、夏休み（なつやす）の宿題（しよくだい）でがんばった「お口の川柳（くちせんりゆう）」の参加賞（さんかしょう）（歯みがきコップと巾着袋（きんちやくぶくろ））を、そして、安名先生（やすなせんせい）から「歯（は）ブラシ」をいた（た）いでいます。大切（たいせつ）に使（つか）ってください。