

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 3年 10月 29日
第14号 神石小学校

11月8日は「いい歯の日」



11（いい）と8（は=歯）の語呂あわせで、1993年（平成5年）に日本歯科医師会によって、『いい歯の日』が設定されました。

「一生自分の歯で食べること」は、健康づくりの基本の一つであり、「80歳になっても20本の歯を残そう」という『8020（ハチマルニイマル）運動』もすすめられています。最近では、8024運動（80歳になっても、24本以上自分の歯を保とう）がすすめられるようになりました。

神石小学校では、5月に歯科検診をおこなって、はや半年が経とうとしています。むし歯があった人は治りようは終わりましたか？ むし歯がなかった人も変わりはないですか？ 大人になっても丈夫な歯で過ごせるように、子どものうちから、「いい歯」をつくっていきましょう。

いい歯ってどんな歯？ ⇒ 噛めるサイクルで日々の生活を生き生きと！

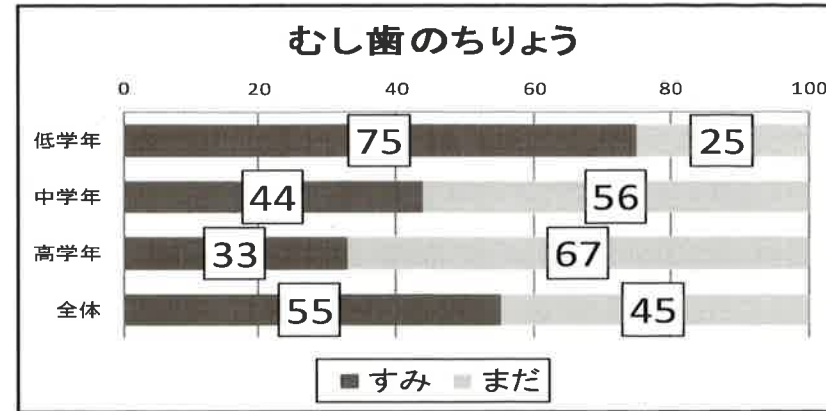
いい歯というと、むし歯のない歯、歯周病のない歯、かみ合わせのよい歯、歯ならびのよい歯、白い歯などなど、いろいろな「いい歯」が思い浮かぶことでしょう。

すべて間違いではありませんが、「いい歯」とは、噛めるサイクルがしっかり保たれ、「日々の生活を生き生きとさせてくれる歯」と言われています。「しっかり噛めることが、消化を助け病気を防ぎ、美味しさを味わうことができ、バランスのよい栄養がとれて健康になることで、またしっかりと噛める」というサイクルです。

（日本口腔保健学会より）

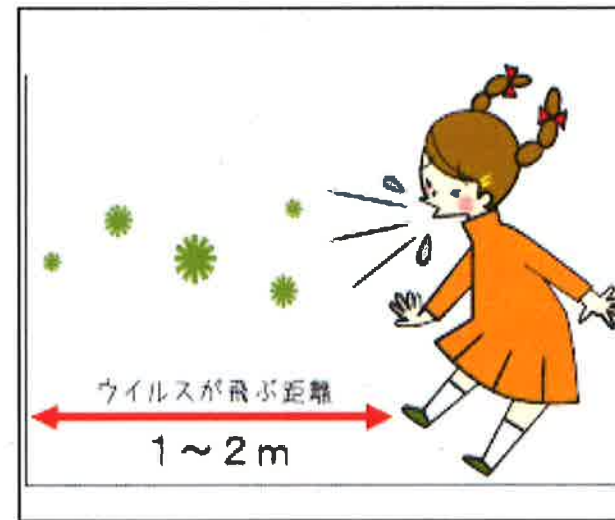


神石小学校の『むし歯の治りよう率』(%)



これは、むし歯があった人の治りよう率ですが、要観察歯(CO)があった人も多かったです。時間が経っているため、むし歯になっている可能性があります。早めに診てもらいましょう。

なぜ、『ソーシャル・ディスタンス』？



コロナウイルスの感染経路の一つである飛沫感染は、くしゃみや咳によるしぶきによって、周りの人へ感染させてしまいます。このくしゃみや咳によるしぶきが到達する距離が、会話で1m、咳で2m、くしゃみは5mとも言われています。この距離を保つために、相手との距離を2mほど（最低でも1m）とることをすすめているのです。最近、友だちとのじゃれ合いが目立ちます。大切に思うからこそ、離れよう！

友だちを大切に思うからこそ、ソーシャル・ディスタンス

おうちのかたへ

昼間と朝夕の寒暖の差が大きくなり、風邪気味の人目立つようになりました。コロナウイルスの流行状況については、少し落ち着きつつありますが、油断はできません。登校の判断について、お困りの場合は、遠慮なくご連絡ください。毎日の健康観察カードへのご記入もありがとうございます。今後ともよろしく願いいたします。