



2023.6.29(木)
敷島南小学校
保健室

しかこうい は しどう 歯科校医さんによる『歯みがき指導』!

6月より、給食後の歯みがきが始まり、とてもスムーズに安全に歯みがきを行うことができます。また、中込歯科医院の中込先生や歯科衛生士さんによる『歯みがき指導』も全学年で行うことができました。中込歯科医院の皆さん、ありがとうございました。



★歯みがき指導のようす★

手ががみを見ながら、よごれはないかな～?



歯科衛生士さんが、歯の大型模型を使ってわかりやすく教えてくれます♪



クラスの代表が、染め出しの見本になりました。



クロムブックで染め出しの様子を大画面に!



初めての染め出しにドキドキ…!



中込先生・歯科衛生士さんから教わったこと

【むし歯のしくみ・歯について】

- ・歯こう、プラークがミュータンス菌とくっつくと、むし歯ができる。
- ・500mlの炭酸ジュース(コーラなど)には、スティック砂糖が約10本(50g)も入っている。
- ・酸性の強いものは歯を溶かしてしまう。(お酢、コーラ、ポカリスエットなども酸性度が高い)
- ・もっともむし歯が少ない国はスウェーデン! スウェーデン式という、特別な歯みがきの仕方がある。

理由:歯みがき後のうがいは1度だけ。(またはしない)甘い物を食べるのは1週間にたった1度だけだから。

【おかし・飲み物について】

- ・ハイチューは歯に残っている時間が長いので、おかしを食べるなら口のにこらないアイスの方がよい!
- ・ガムを食べるならキシリトールガムがおすすめ。(キシリトールが歯を強くしてくれる)
- ・ポカリやアクエリアスにも大量の砂糖が入っている。熱中症予防にはミネラル入りの麦茶が最適!



みんなからたくさんの質問や感想ができました♪

- むし歯を放っておくとどうなるのですか。
- ごはんに入っている砂糖(調味料のもの)は、むし歯にならないのですか。
- むし歯になったときのサインはありますか。
- どれくらいむし歯が増えると、入れ歯になるのですか。
- おかしのたらたら食べをやめようと思います。



保護者の皆様、お忙しい中、ご準備等ありがとうございました。

ばんぜん 万全にしよう!

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策

だいじ 大事なこと

1



部屋の気温はもちろん、湿度を確認することが大事! 風通しをよくしましょう。

2



風通しの良い服をえらびましょう。汗をたくさんかく人は、着がえがあると良いです。帽子とタオルも忘れずに!

3



すいみん不足、えいよう不足は熱中症の原因になります! しっかり、休養をとりましょう。

4



こまめな水分補給をしよう! 水や麦茶がおすすめです。※本校では、プール開きから運動会が終わるまでスポーツドリンクを持ってきてても良いことになっています。

5

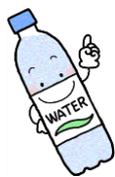


暑さに体をならしましょう。日頃から、運動やおふろにつかって汗をかくことも大切です。

6



「おかしい」と感じたらすぐに活動をやめましょう! 涼しい場所で水分補給をしましょう。



ペットボトル飲料の砂糖の量...

スポーツ飲料(500ml)

約31グラム (角砂糖8.4個分)

スポーツドリンク飲料には、たくさんの砂糖が入っています。1日の砂糖の摂取量は50グラムとされていますが、その約半分以上です。多飲による『ペットボトル症候群(急性糖尿病)』にも注意が必要です。

歯科校医の 中込先生に教えていただきました★

スポーツドリンクは、砂糖の量が多く、酸性度が高いため歯のエナメル質を溶かしてしまいます。結果的に、むし歯になりやすくなります。

ミネラルがたくさん入っている『麦茶』を飲むことをおすすめします。



歯科校医 中込先生

●給食時のマスクの持参をお願いします。

新型コロナウイルス感染症が第5類に移行したことにより、マスク着用が個人の判断となりました。給食時は、衛生環境を維持するためにも全員のマスク着用をお願いしています。給食の際には、マスクをご持参いただくよう、ご家庭での準備をよろしくお願いいたします。

●体調不良時はご家庭にて休養ください。

新型コロナウイルスの感染拡大は落ち着きを見せる一方で、まだまだ油断ならない状況です。その他感染症にもご留意いただきながら、普段と異なる症状がある場合は、ご家庭にて休養していただき、必要に応じて医療機関を受診してください。

