

# 保健だより・6月

6月4日～10日

歯と口の健康週間



おいしいと元気を支える丈夫な歯



## 今月のけんこうは「健口」を意識しよう！

2. 3年生は歯科検診が5月中に終わったので、虫歯がある人の統計を出してみました。

	虫歯のある人 (%)	歯肉炎・歯垢あり	歯石除去が必要
2年生 (124人)	23人 (18.5%)	6人 (4.8%)	17人 (13.7%)
3年生 (132人)	39人 (29.5%)	7人 (5.3%)	20人 (15.2%)

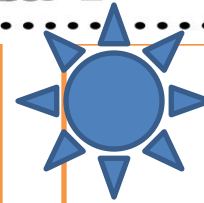
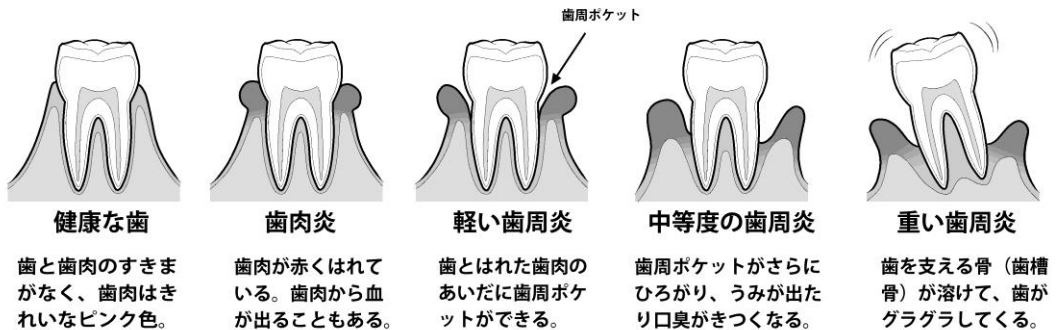
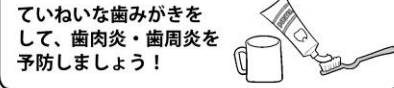
歯石とは、歯垢（みがき残り）が硬くなったもので、歯ブラシで取り除くことはできません。放っておくと、虫歯、歯ぐきの炎症、口臭の原因になります。

3年生の中には昨年からの治療にっていない人もいます。1人で15本の虫歯を持っている人もいました。大変マズイ状況です！！

歯科校医さんから、虫歯、歯肉炎、歯石除去などで歯医者を受診するように指導された人は、必ず治療に行きましょう。歯医者は治療だけではなく、歯みがきの方法もアドバイスしてくれます。自分の歯並びにあった丁寧な歯みがきを心がけましょう。

保健室からも治療勧告書を渡す予定です。

## 歯肉炎・歯周炎の進み方



## 自分で作ろう「お弁当の日」

6月6日（水）は、献立を考え、調理し、詰めるという作業を自分1人で行いお弁当を作ってくる日です。

自分でお弁当を作ることにより、食べ物の「命」をイメージできるようになる、感性がみがかれる、人に喜ばれることを快く思うようになる、感謝の気持ちで物事を受けとめられるようになる・・・という思いと成長を目標にした行事です。

これをきっかけに、今までお弁当を作ったことがない人も、食生活を見直したり、コンビニでお弁当を買うとき栄養バランスを考えて買ったりと「食べる」ことの大切さを考えるようになって欲しいと思います。

さあ、とりあえずチャレンジ！自分のできる範囲でお弁当を作ってみましょう。日の丸弁当（ご飯に梅干し）、ラップおにぎりでもOK。図書館にもお弁当の本コーナーもあるので参考にしてみてください。

### お弁当作りの際には、食中毒のことも頭に入れておきましょう。

- 肉魚、冷凍食品は中までよく火を通しましょう。
- お弁当を詰めるときは、食品をさましてから詰めましょう。

食べ物の傷みやすい季節です  
食中毒の予防は...

- つけない  
手や食器を洗って清潔に
- ふやさない  
作ったらすぐに食べる  
冷蔵(冷凍)庫で保存する
- やっつける  
十分に火を通す  
75℃以上で1分以上



