



ほけんだより 11月

2023(令和5)年11月2日 福山市立蔵王小学校 保健室

11月になり、寒さがより一層増してきました。さて、11月は「11」を「いい」、「8」を「は」と読んで、「いい歯の日」があります。蔵王小の現在のむし歯の治療率は44%と低迷しています。4月の歯科検診以降、まだ治療が済んでいない人は、痛みがひどくなる前の治療をおすすめします。

蔵王小のむし歯の治療率

44%



現在の蔵王小のう歯(むし歯)の治療率(治療にいった人)は、44%です。むし歯はカゼのように、自然に治りません。むし歯はどんどんすすんでいきます。

「まだ治療に行っていなかったな。」という人は、早めに受診しましょう。

わかるかな?



歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は?

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は?

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは?

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は?

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

メディアコントロール週間

正しい姿勢で座っているかな?



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

目標を達成している人はこんな工夫をしているよ!

- 自分の目標を立て、パーフェクトを達成している人は、こんな工夫をしています
- ・テレビを見る時も、しっかり時間を計って見ました。【2コース】
- ・友達と遊んで、テレビのことを忘れませんでした【3コース】
- ・ご飯の時にテレビを見るのは行儀が悪いから、これからもご飯の時はテレビを見ないように心がける。【6コース】
- ・UNOをして遊びました。【3コース】
- ・図鑑や本をよく読んで、過ごしていたので、うまくコントロールできていました。【2コース・保護者より】
- ・全て〇が付くのを、本人が決めて頑張っていました。【7コース・保護者より】
- ・アラームをセットして、時間を守ることができました。【3コース】

※感想より抜粋

保護者の方へ

★メディアコントロール週間のお知らせ★
11月6日(月)～10日(金)までは、メディアコントロール週間です。本日、用紙を持ち帰っております。目標をお子様と話し合っていていただき、取り組んでいただけたらと思います。無理のない範囲でかまいません。よろしくお願いいたします。