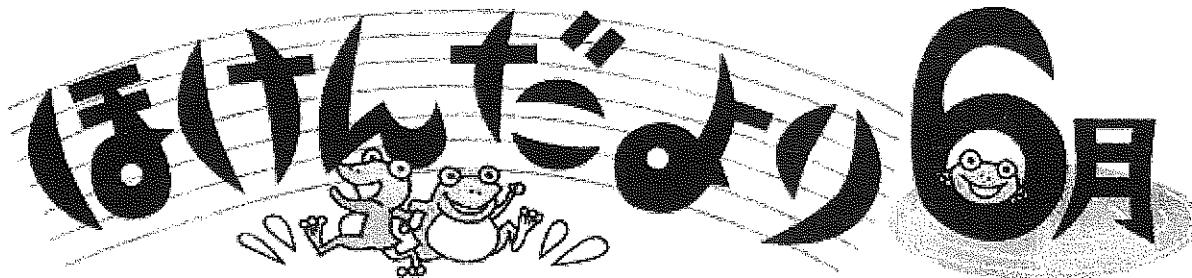


平成29年 6月 2日



免田小 ほけんじつ

～歯と口の健康週間！～ (6月4日～6月10日)

6月4日から6月10日までは、歯と口の健康週間です。

5月に歯科検診がありましたね。
むし歯や歯肉炎はありませんでしたか？
歯科検診の結果は、全員に配ってあります。

むし歯があった人は、治療をがんばりましよう。むし歯がなかった人も、定期的に歯科医院に行って、シーラントなどのむし歯予防処置をしてもらうと良いですね。もちろん食後の歯磨きもがんばりましょう。

免田小では、9月に「歯科衛生士さんによるブラッシング教室」を計画しています。毎年、歯の磨き方を楽しく教えていただいています。今年もお楽しみに！！



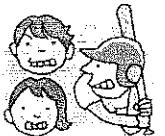
かむ力は鍛えられる！

人のかむ力は、どれくらいだと思いますか？ 思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。若い男性の奥歯の咬合力は平均約60kg、女性はそれより少ない約40kgだそうです。すごい力ですね。けれど、かむ力には大きな個人差があります。

スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が多いそうです。また年をとってからの健康は、かむ力の強さが大きく関わると言われます。

かむ力は、かみごたえのあるものをふだんからよく食べることで鍛えることができます。

左右両方の歯を意識して、1口30回、しっかりかんで食べる習慣を！



もうすぐ梅雨の季節、じめじめした暑い日が多くなってきます。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので、注意が必要です。また、プール開きもうすぐです。体調を整えておきましょう。目や耳、鼻に病気があった人は、プールが始まる前に病院に行きましょう。

～むし歯の治療 がんばろう！～

☆下のグラフは、「むし歯なし及び治療が終わっている人」の割合です。つまり歯科検診の結果、健康な歯だった人たちです。6年生に健康な歯の人が多いですね。さすが6年生・・・立派です。☆

う歯なし及び処置完了(平均は 54 %)

・・・免田小 健康な歯の割合・・・

