



かなぶさっこの歯の現状と課題

今年度の歯科検診では・・・

治療が必要なむし歯がある人 44% (27年度南相馬市小学校平均 35%)

一人平均むし歯の数 1本 (27年度南相馬市小学校平均 0.3本)

歯垢が少し付着していると指摘された人 48%

歯肉炎になりそうな人 20%

○適切な歯みがきの習慣を身につけることが必要

むし歯や歯肉炎は、適切な生活習慣と正しい歯みがきで歯垢を取り除くことで、予防することができます。

○みがく習慣と合わせて、「みがいてる」から「みがけている」へ

毎日歯みがきをしていても、いいかげんにみがいていたり、歯垢が取り除けていなかったりしては、もったいないです。しっかり歯垢を取り除けるように、1本1本でいねいにみがきましょう。



早めの治療をおすすめします!

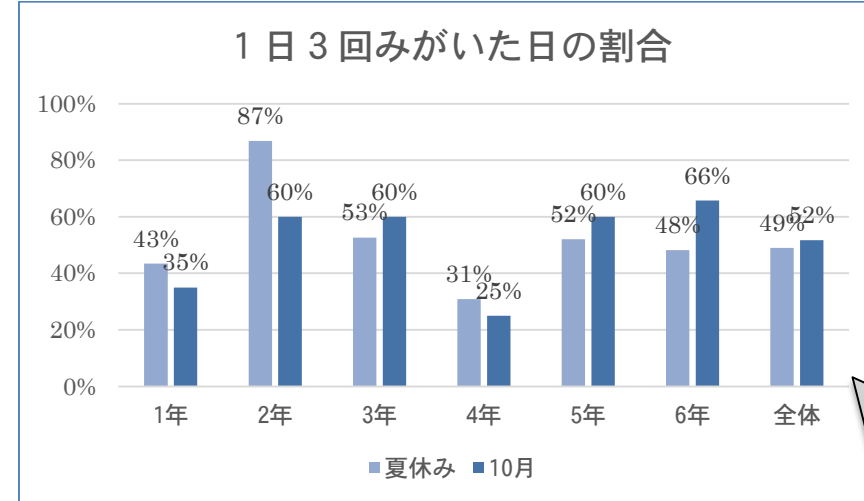
通院中の人もいるかと思いますが、先日まだ治療を終えていない人を対象に治療勧告書を再配布しました。11月のいい歯の日を機会に、早めの受診をおすすめします。



3校で挑戦中!
むし歯を治していない人のカードが欠けています。むし歯を治すことで完成します。みんなでむし歯ゼロをめざしてがんばろう!

金房小歯科治療完了率 60%(11月18日現在)
※現在通院中の人もいれるとっと高くなります。

夏休み・10月の歯みがきカレンダーから (11月の結果は次回お知らせします)



みなさん毎日みがこうとがんばってっていますね。でも、みなさんなら、もっともっとがんばることができると思っています。これからさらに、毎日みがくことができるようにがんばりましょう!

保健給食委員会にインタビュー

歯みがきカレンダーは、保健給食委員会がイラストを描いて作成しています。委員長・副委員長に、どんな気持ちで作っているか、どんなことに気をつけてほしいかインタビューしてみました。

歯みがきカレンダーは、みなさんにしっかり歯みがきをして、歯みがきの大切さをしてもらうため、むし歯にならないように全部の歯をきれいにみがくためのカレンダーで、心をこめてつくっています。毎日食事の後に歯をみがいて歯みがきカレンダーをぬりましょう。歯は一生使うものなので大切にしましょう。そのためにも、しっかり歯をみがきましょう。
保健給食委員会委員長 M, S (6年) 副委員長 R, E (5年)

歯みがきカレンダーは、ただ単にみんなが歯みがきをしているか調べているのではありません。みんなが自分の健康を考えて、①歯をきれいにするため、②むし歯を予防するための、よい習慣を身につけるために行っています。歯の健康は全身の健康につながっています。歯が健康だと、ご飯もしっかり食べることができ、元気に生活することができます。また、歯と口は、食べ物を食べるためだけでなく、笑顔や楽しい会話によって人と人の良好な関係を築くのにもおおいに役立っています。そんな大切な口を健康に保つためにも、歯みがきが大切です。



かなぶさしやう せんせい
金房 小の先生インタビュー

かこ（過去）は未来に

つながっている

じょうぶな歯をめざして

さあ、がんばろう



今回は金房 小の先生方に歯に関する思い出をインタビューしてみました。だれが書いたものかは、わかりません。だれが書いたものか、ヒントをみて予想してみてください。

私は、歯にまつわる思い出といえば、はずかしい話ですが、よい思い出がひとつもありません。学生時代に自転車で転んで前歯を4本折ってしまい、それ以来差し歯を入れています。歯の大切さを身をもって感じる毎日です。私の父親は、私が子どもの頃、塩と指で歯を磨いていました。さすがに今は、歯磨き粉を使っていますが、私より、ずっと健康的な歯です。

ヒント：いつもニコニコ 笑顔がステキ

昔は、豆味噌（味噌豆）を食べたり、梅酒の梅の種を歯で割って種の中にある実のようなものまで食べたり、凍み餅を固いまま油で揚げてカリカリ食べたりしていました。たぶん、みんなのおじいちゃんおばあちゃんは心当たりがあると思います。

そんな私だったのに、何年か前には、たかがポップコーンを食べたくらいで歯が欠けてしまいました。がっかりしました。小さい頃に、もっと歯を大切にしておけばよかったなあ後悔する日々です。

ヒント：私は口笛が好きです！

私は、小さい頃歯医者さんに行くのが大嫌いでした。だって、あの歯を削る音、怖いでしょう。そして、昔の歯医者さんの治療は、今より痛かったように思います。だから、むし歯になってもひたすらがまん。そうしているうちに大変なことになり、長く通うことになってしまったのです。それからは、丁寧に歯磨きをして、歯医者さんにできるだけ行かないように頑張りました。

ヒント：私は最近メガネをかけています。

小学1年生の時です。前歯が動き出した私は、鏡を見ながら毎日歯を動かしていました。しかし、無情にも大人の歯がちらっと見えてきてしまいました。そんな私に母は一言、「糸をつけて歯を引っ張るよ。」有無を言わず私の歯に糸を巻き付けた母は、さらに一言、「一気に引っ張って。」おそろおそろ引っ張る私に、母は私の手を取って、ぐっと引きました。『ポロッ。』呆気にとられている私に母はにっこり。今では、いい思い出です。

ヒント：わたしはいまでも1年生です

「すくすく」では、金房小のみんなのよりよい健康をめざして、いろいろな情報を発信したいと思っています。次回はぜひ、おうちの方の健康・元気に関するコラムも紹介していきたいと考えています。ぜひ教えてください！

幼い頃は、歯をていねいにみがくことが苦手でした。大人になり、歯を健康に保ちたいと思うようになりました。今は、みがき残しのないよう気をつけています。歯の向きによって歯ブラシの角度を微妙に変えてみがいています。

ヒント：八重歯があります

中学生までは毎年虫歯になっていましたが、高校生になってからは一度も虫歯になっていません。でも、昔虫歯の治療をした部分の銀歯が3年に一度くらい外れます。「小学生のころからきちんと歯磨きをやっておけばよかったな」と今でも思っています。虫歯は自然に治りません。金房小のみなさんは検査で虫歯が見つかったらすぐに歯医者さんに行って、銀歯にならないようにしましょうね。

ヒント：カメを飼っています。楽天が好きです。

私は子どものころ、あまり固いものや噛みごたえのあるものを食べていなかったため、あごがあまり成長せず、歯並びが少しわるくなってしまいました。固い食べものもしっかり食べればよかったなあ後悔しています。でも、小学校と高校の時の歯科検診で、歯医者さんに「みがき方きれいだね。ばっちり！」とVサインされた思い出があります。毎日しっかり歯みがきしてよかったなあと思います。

ヒント：カナブサレンジャーの作者