保健だより

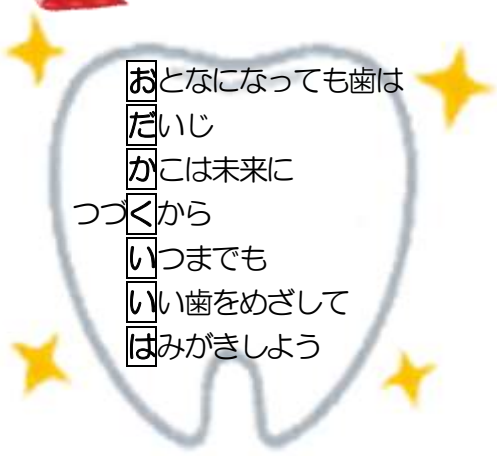
南相馬市立小高・福浦・金房・鳩原小学校
No. 15
H28. 12. 2

学校保健委員会特集

「おうちのかたにインタビュー 歯・口の健康のためのこころがけ」

「歯・口の健康に関するエッセイ」にご協力いただき、ありがとうございます。おうちの方からご応募いただいた作品をご紹介します。この素敵な作品は校内に掲示させていただきますので、来校の際には、ぜひご覧ください。

なお、エッセイは随時募集しておりますので、さらにたくさんの方のご応募をお待ちしております。



カルシウム摂取のために、毎日夕食にチーズを１個食べるようにしています。Ｔさん



歯を丈夫にするには、栄養をとることやよく噛んで食べることも、とっても大切なことですよね。口は「命の入り口」とも言われています。

うちの子ども達は、しらすが大好きです。よく夫が買ってくるのですが、しらすはカルシウムも多く、歯によい食材だと思います。これからもカルシウムの多い食材を使った料理を試したいと思います。Ｈさん



わが家では、カレーや肉じゃがなど野菜を大きく切って、食べごたえのあることによってかむことを意識してます。夏休みや冬休みに、歯科医院に定期検診をしてます。Ｉさん



自分では大丈夫と思っていても、プロの目はやはり違いますよね。定期検診がおすすめです。

１か月に一度、歯ブラシを交換したり、定期検診を受けたりしています。　Ｓさん



毎月定期検診を受けています。家では、汚れの染め出し液をつけて、みがき残しのチェックをして歯みがきに力をいれてます。デンタルフロスも使用して歯と歯の間もそうじしています。Ｓさん



定期検診を数か月に１度受けるようにしていました。前歯の生え変わりが遅いと思い、先生にみてもらったら、過剰歯があり、永久歯が出てこないと言われ、手術でとりました。少しでも気になったら、歯医者さんに聞くことも大事だと痛感しました。Ａさん



毎朝・毎晩、仕上げみがきをしています。仕上げみがきをすると、子どものみがき残しの場所がわかるので、その都度教えるようにしています。Ｍさん

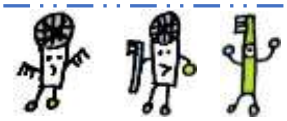


学年が上がっても、しあげみがきを続けているってステキですね。健康になれて、コミュニケーションがとれて、いいことたくさんです。

月に１度、歯医者さんに行って定期検診＆クリーニングをしています。仕上げみがきを嫌がるようになりましたが、２・３日に１度は仕上げみがきをしています。Ｓさん



裏面に続きます



定期的に歯医者さんに行っています。歯と歯の間に歯ブラシが入るよう、丁寧にみがきます。歯間ブラシも使って歯のお手入れバッチリ！Ｄさん



まずは歯みがきをしっかりすることが大切なことと思います。むし歯や歯並びが気になる時は歯医者を受診し、適切な治療、ケアをするのも大事ですね。Ｈさん



歯みがきをしていても、むし歯になることが多いので、歯みがきの時は、１本１本をていねいにみがくようにしています。Ｓさん



ていねいな歯みがきと歯間ブラシ（フロス）で、すみずみまできれいにすると気持ちもよいですよね。毎日のケアがとっても大切ですね。

意外と知らない！糖尿病と歯周病の関係

歯周病菌が産生する毒素は、血糖値をコントロールするインスリンの働きを妨げるため、血糖値が高くなるといわれています。他にも、歯周病は様々な病気と関係しています。

時々、フロス（歯間ブラシ）を使って、歯間をすっきりさせています。大人は糖尿病予防のために、歯周病を治すといいらしいので。Ｓさん



わが家の歯みがき粉は「歯周病予防ハミガキ」を使っています。昔からずっとです。子ども達も小さい頃から大人用を使っています。文句は言ってません。多分…。歯の病気の予防につとめています。Ｅさん



子ども達だけじゃなく、家族みんなで歯みがきしているっていいですね。

わが家では、歯みがきのほかに、デンタルリンスや糸ようじなどを使って、夜、歯みがきの仕上げをするようにしています。親も一緒に歯みがきをするよう心がけて、「あ、歯みがきをしなきゃ」と思わせるようにしています。その逆もあり、私がみがくのを忘れると「お母さん、歯みがきは？」と言われます。Ｈさん



私は子どもの頃、歯医者が大嫌いでした。なぜなら、歯医者はこわい・痛い・友達と遊ぶ時間が少なくなるからです。なので、地獄のような治療がカウントダウンするたびに「サメの歯は何度も生え変わるからいいなあ。」とうらやましく思ったり、歯医者にどうにかして行かない口実ばかり考えていたりしていました。そういうことばかりしていたので、当然むし歯だらけでした。大人になってふりかえると、毎日ていねいに歯みがきをしていれば、丈夫な歯をたくさん残せたのにと、反省しています。でも、その失敗から、今では自分や子どもの歯の健康を考えるようになり、歯みがきや定期検診をがんばっています。Ｔさん



小学校でもやっていたように、中学生になった今でも歯みがきをしっかりやっています。中学校の委員会活動でも、小学校の時のことが役に立っています。Ｓさん（中学生の兄より）



なかなか歯みがきをしてくれません。しかし、将来の歯のために、あきらめずに声掛けをしています。Ｔさん



今の健康のために、歯みがきを頑張っているように感じますが、今だけじゃなく、将来の健康にもつながります。中学生で役に立つだけでなく、大人になっても大切なことだと思います。子どもの時から、よい習慣を身につけさせていきたいですね。

