

けんこうつうしん

# 健口通信

平成27年7月1日  
あま市立秋竹小学校

ふれあい学級では、たくさんの保護者の方に参加していただきありがとうございました。「他学年がどのようなことをしているか、どのようなつながりがあるか」などを理解していただくために、各学年の取り組みをお知らせします。

今回は、5・6年生です。



## 《5年生》『健康な歯肉をつくろう』

むし歯や歯肉炎があると、体に悪影響を及ぼすことがわかっています。

歯肉炎 ⇨ けいれんを起こす、白血球の破壊、下痢、発熱、骨を溶かす、  
血糖値を下げる、心疾患や腎疾患への影響

学童期の子どもは、歯肉が赤く腫れたりぶよぶよして痛んだりする程度のことが多く、適切でいい歯みがきをすることで防ぐことができます。また、自分の口の中や歯の状態を知って、口腔内を良い状態に保つことも大切です。

### RDテスト(唾液中の細菌の総数)



RDテストの結果は、保護者の方も子どもたちも、かなりよい結果でした。ただ、これで安心することなく日々、口腔内の清潔を心がけてください。

### 歯肉炎のチェックポイント

|       | 健康な歯肉                              | 歯肉炎のある場合                               |
|-------|------------------------------------|--|
| 歯肉の色  | 薄いピンク色                             | 赤み、赤紫をおびる                              |
| 形態・感触 | 歯と歯の間に歯肉がぎっしり入り込んで、弾力性に富み、引き締まっている | 歯と歯の間の歯肉は、先端部が丸みをもってふくらんでいたりと、プヨプヨしている |
| 出血の有無 | 出血しない                              | 歯みがき程度の軽い刺激で出血しやすい                     |

**写真から歯と歯ぐきの状態をチェック・正しい歯みがき** などを行いました。

## 《6年生》『噛むことの大切さを知ろう』

- 動物噛む力クイズ・・・1位ワニ 2位カバ 3位ほっきょくぐま
- 噛む良さ・・・卑弥呼の歯がいいぜ！

「ひ」肥満防止 「み」味覚発達 「こ」言葉の発音  
 「の」脳の発達 「は」歯の病気予防 「が」がん予防  
 「いー」胃腸の働き 「ぜ」全身の体力向上・全力投球

- 今昔クッキー比べ・・・直径3cm

材料 古代米(雑穀) 大きじ5  
 ホットケーキミックス 120g  
 豆乳 大きじ4

☆今どきクッキー平均29回 昔クッキー平均66回

- 自分の噛む力検査・・・ガムを2分間噛んで、色による判別をする。  
 ○ 噛んだ後の色が、ピンクの濃い色になるほど、よく噛めていると判定。
- 歯磨き・・・正しい歯磨きの仕方磨く。

