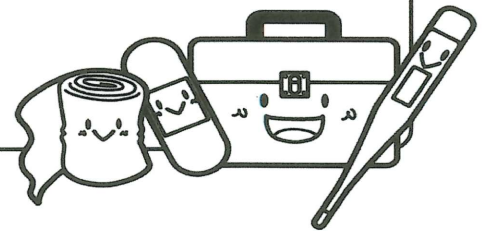




げんきのもと

岩美南小学校 保健だより

No.5 (H27. 9. 15)



歯について学習しました

発育測定時に、歯についてお話をしました。低・中・高学年で内容を分けました。

◆1・2学年:「歯によい食べものについて考えよう」



大事な歯を守るために必要なことはもちろん「歯みがき」です。今回はそれに加えて、むし歯になりにくい「歯によい食べもの」について学習しました。

「むし歯になりやすい食べもの」は、砂糖が入った甘い食べもの。むし歯菌の大好物です。むし歯菌が歯を溶かしむし歯を作ります。

「歯によい食べもの」は、

①乳・小魚

カルシウムは歯を強くしてくれます。

②野菜

食物繊維が歯についた汚れを掃除してくれます。

③梅干し等酸っぱいもの

だ液は歯についた汚れを洗い流してくれるのですが、酸っぱいものは、だ液をたくさん出す働きがあります。



◆3・4学年:「歯の生え替わりについて」

乳歯と永久歯が混在している中学年。歯並びがでこぼこして歯みがきしにくい児童もいます。また、永久歯は生えたばかりの頃はもろく、むし歯になりやすいです。そんな今こそしっかり歯みがきをしてほしいと思い、この題材を設定しました。

動物の中には何度も歯が生え替わるものや、生まれた時から永久歯のものがあります。でも、人間は一生の間に1度しか生え替わりません。クイズを交えながらそのことを説明し、「一生のうち、今がいちばん歯みがきのがんばり時ですよ!」と伝えました。

