

# ほけんだよりの6月

玖島小学校 保健室 6月10日(火)発行

雨の日 こんなことにきをつけよう!



あっという間に6月になりました。いいお天気が続いていましたが、先週6月4日に梅雨入りをしました。平年より3日早く、昨年より8日早いそうです。今年は雨量が多く、梅雨明けが遅いと予想されています。ジメジメしたこの時期は、食中毒に気をつけましょう。

## 食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」

【今年の標語】



### 歯と口の健康週間

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口を健康に保つことは、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進につながります。



### 「歯の衛生週間」から「歯と口の健康週間」へ

昭和3年(1928年)から昭和13年(1938年)まで日本歯科医師会が、「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に「むし歯予防デー」を実施していました。一時中断されている期間もありましたが、昭和24年(1949年)に「口腔衛生週間」が制定されました。昭和27年(1952年)には、6月4日～10日までの1週間に定められ、昭和33年(1958年)から平成24年(2012年)までが「歯の衛生週間」、そして歯のみでなく口腔及びその周囲等の健康を増進していくことを目的とするため、平成25年(2013年)から「歯と口の健康週間」となりました。



## 歯の健康とおやつについて考えてみましょう

### 1 おやつは「回数」に注意!

むし歯の数とおやつの関係は、おやつをどれだけ食べるか(=量)が影響するのではなく、一日に何回食べるか(=回数)が関係している、といわれています。それは、糖分が口腔内にある回数が多い(時間が長い)ほど、むし歯になりやすくなるということです。その予防のためには



- ①おやつを食べたら、歯をみがく。
- ②甘い物を飲んだら、うがいをする。
- ③口腔内に糖分が長時間残留するような「アメ」「グミ」などを極力さける。
- ④おやつは時間を決めて、だらだら食べない。

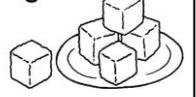


など、おやつのとりに方に工夫が必要となります。もちろん、食事の中にも糖分が含まれているので、食後のみがきやうがいも大切です。

### 2 砂糖のとり過ぎに注意!

平成26年3月5日、WHO(世界保健機関)から、『砂糖は1日あたり25グラム以下にしましょう。』という提案がされました。これは、砂糖摂取による肥満や糖尿病への影響だけでなく、むし歯予防の観点からもです。ここで1つ気をつけていただきたいのが・・・

25g以下



最近ではペットボトルの飲み物が手軽に利用できますが、500mLのペットボトルのジュースの中には40グラム程度の砂糖を含むものもあります。1本全部飲んでしまうと、それだけでも砂糖のとり過ぎになってしまいます。

### 3 夜食に注意!

夜遅くまで起きているとお腹がすいて、つい何かを口にしてしまうことがありますか? 食べる回数が増えると、それもむし歯の原因を増やしてしまうこととなります。しかも、夜寝ている間は“だ液”の分泌量が減るためむし歯が発生しやすくなります。夜寝る前の歯みがきを忘れないようにしましょう。

### 4 歯の弱点は何でしょう?

最後はクイズに挑戦!! 歯は鉄や金よりもかたいくて強いのですが、弱点もあります。一体、歯の弱点は何でしょう?

①キシリトール

②だ液

③酸



酸は歯をとかしてむし歯を大きくしていきます。キシリトールは砂糖と同じ甘さの食べ物ですが、砂糖のように酸を作り出すことはなく、口腔内に入ると味覚が刺激され唾液分泌を促進します。だ液は口の中の酸を弱くする働きがあります。

答え ③