



## 歯磨きの習慣を大切にしましょう！

今週は、歯磨き巡回指導を行いました。食べ物が入るスタートは「口」です。その「口」の中の健康を保つことが体全体にも良い影響を与えることが近年伝えられています。「歯の健康」をおろそかにすると虫歯や歯肉炎に悩まされるだけでなく、集中力の低下や全身の健康にも影響を及ぼすと言われています。そこで今回は、歯磨きの重要性とご家庭でできる取組についてお伝えします。

食事の後、歯の表面には「歯垢（プラーク）」と呼ばれる細菌のかたまりが付着します。この歯垢が虫歯や歯周病の原因で、特に子どもは甘いものを好み、歯の表面が未成熟なため、虫歯になりやすい状態にあります。歯垢は水でうがいするだけでは落ちません。歯ブラシでしっかり磨くことが予防につながります。

そのため、学校では給食後に歯磨きをする時間を設定しています。また、学校での歯磨きは「自分の健康を自分で守る」という生活習慣を身に付ける大切な機会でもあります。ご家庭でも、この習慣を継続できるようお声掛けをお願いします。上記の「家庭でできること」もご参考ください。

乳歯の虫歯は「生え変わるから大丈夫」と思われがちですが、実は永久歯の歯並びや噛み合わせに影響することがあります。早めの治療もお願いいたします。小学校時代に身に付けた歯磨き習慣は、大人になってからの健康にも直結します。今後も、給食後の歯磨き指導を継続しますので、ご家庭での歯磨き習慣の定着をお願いいたします。

### 【家庭でできること】

#### 1 毎食後の歯磨き習慣

朝食後・夕食後も忘れずに歯磨きをすることが大事です。また、夜寝る前の歯磨きも重要です。寝ている間は唾液の分泌が減り、虫歯菌が活動しやすくなります。

#### 2 仕上げ磨きの継続

小学校低学年までは、大人による仕上げ磨きが効果的です。奥歯や歯の間は磨き残しが多いため、1日1回チェックをしてはいかがでしょうか。

#### 3 食生活等の改善

砂糖を含むお菓子や飲料のとりすぎには要注意です。よく噛んで食べることは唾液の分泌を促し、虫歯予防になるとも言われています。



## 県陸上記録会で大健闘！

11月10日（月）にニンジニアスタジアムで、愛媛県小学生陸上記録会が行われ、市総体で入賞した選手が参加をしました。記録会では、男子走り幅跳びで第3位、男子60mハードルで第5位、男子400mリレーで第8位とそれぞれ入賞を果たしました。記録会に出場できたことが素晴らしいのですが、さらにそこで上位に入ったことは本当に大健闘と言えます。本番での気持ちの強さを感じました。学校の代表としてだけでなく松山市の代表としても胸を張れる成果をあげました。校内に県内で結果を残した選手がいるということは誇らしいことです。

