

ほけんだより 6月

平成30年6月
鴨島支援学校
保健室

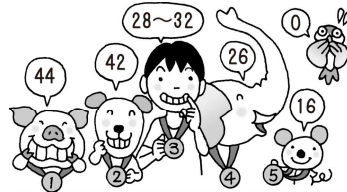
雨の日は、じっとりベタベタしてキレイ！という人も、雨上がりの空に七色の虹を見つけたら、うれしくなりますよね。雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、あざやかなアジサイの花の色など雨ふりのラッキーをいろいろみつけてみましょう！！



動物 歯のクイズ

質問1 動物たちがケンカしています。歯の数が多順番に並びたいようです。どの順番に並んだら正解なのかな？
○鳥 ○人間(大人) ○豚 ○犬 ○ぞう ○ねずみ

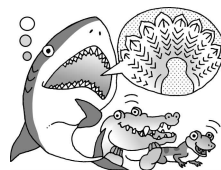
答え1 豚は44本、犬は42本、人間の大人は28～32本、ぞうは26本、ねずみは16本、鳥は0本。なので、一番前から豚・犬・人間・ぞう・ねずみ・鳥の順番です。



質問2 歯が抜けても、ベルトコンベアーのように次の歯が出てくる、うらやましい動物は？
○ねずみ ○サメ ○さる



答え2 サメ。サメの歯の後ろには、なん列もの予備があって、今の歯が抜けると次の歯がベルトコンベアーのように出てきます。



質問3 約2.5キログラムもある奥歯が落ちていました。誰のかな？
○ライオン ○ぞう ○馬



答え3 ぞう。体重約3700キログラムのぞうの奥歯は、この重さだったそうです。

6月は、食育月間

6月は食育月間で、全国のいろいろな地域でイベントがあります。むずかしいことはわからなくても、食べることを意識してみましょ。食べるこことって大事なと思えれば良いですね

<提案されること>

- ①食を通じたコミュニケーション
- ②バランスのとれた食事
- ③望ましい生活リズム
- ④食を大切にす気持ち
- ⑤食の安全です。



20

乳歯(赤ちゃんの歯)の数です。前歯が上下6本ずつ、奥歯は上下左右に2本ずつで、全部で20本あります。生まれて6カ月くらいから生え始め、3歳ごろまでに生えそろいます。



32

永久歯(大人の歯)の数です。前歯の数は乳歯と同じですが、奥歯は上下左右で5本ずつになり、全部生えると32本。乳歯より12本も多くなるのですね。永久歯は、6歳ごろから生え始め、12歳くらいまでに生えそろいます。いちばん奥の歯(第三大臼歯)は15～18歳で生えてくることがあり、「親知らず」と呼ばれます(生えない人もいます)。

30



食事のとき、食べものをかむ回数を目安です。よくかんで食べると、消化を助け、栄養分をしっかり吸収できるし、食べもののおいしさをじゅうぶんに味わうことができます。「ひとくち30回」を目標に、たくさんかんで食べましょ。

「歯」のこと 数字で考えてみよう

8020



「80歳で自分の歯が20本以上」という健康目標の1つです。年をとったとき、自分の歯がたくさん残っている人は元気に生活できることが分かっています。みなさんが歯を大切にすることは、今だけでなく、これから何十年も先の「元気のもと」になるのです。

62.5



10歳で、むし歯のある人の割合です(62.5%)。27年前の調査では96%もありましたが、年々、むし歯のある人の割合は少なくなってきました。データ：「平成23年度歯科疾患実態調査」厚生労働省