

# ひとなる

保健だより 上矢作中学校  
2018.10.29 N O.7



## 健康な口腔内とかむこと

### 1 磨きとばしのない 健康な歯 と 健康な歯肉！

生活習慣としてHLPでの取り組みの一つに「はみがき」があります。むし歯・歯肉炎の原因である白くねばねばした細菌のかたまりであるプラークを、歯の表面についたままにしないためには、「みがき残しをなくす」「継続する」ことが大切です。歯肉炎は努力した分、結果として現れます。自分の歯肉の状態を、鏡を使って観察し、みがき飛ばしのない、汚れが残っていない状態にしよう。

#### ランチタイム CPN

##### 磨き残しゼロ

10月29日(月)～11月7日(水)

HLP 11月1日(木)

歯科健康診断 11月9日(水) 13:15～ 3年→2年→1年

内容 むし歯(C)、検査の必要な歯(COS)、むし歯になりかけの歯(CO)  
歯肉炎(G)、軽い歯肉炎(GO)、歯石の有無 など  
ブラッシング指導、歯肉炎予防指導 など



- ① 歯ブラシの毛先全体を、「歯の表面」に当てて、細かくコチョコチョみがく。
- ② 「歯と歯の間」、「歯と歯ぐきの境目」、「歯肉のVにあたる部分」を意識してみがく。
- ③ 歯ブラシの 「つま先」ピンク 「わき」黄色 「かかと」青 を使いわける。
- ④ 「歯間ブラシ」「デンタルフロス」で歯と歯肉のすき間の汚れを取り除く。
- ⑤ どの歯肉の部分も「ピンク」、「▽△」、「ぴちぴち」にしていこう。

### 2 よく噛んで、必要な栄養量をしっかり食べよう

先日、栄養士の大島先生から、中学生に必要なたんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンCの栄養素を教えてくださいました。自分の体に合ったお弁当の摂取量など足りなくならないような工夫もありましたね。給食も必要な量をしっかり摂ることができるよう配膳しよう。



##### 残量ゼロ

11月12日(月)～11月16日(金)

配膳時間を短く工夫することで、給食を食べる時間が長くなります。そうすることでゆっくりよく噛んで食べることができます。噛むことは「消化吸収がよい」「頭の働きが活発になる」「力がる」「むし歯になりにくい」「ぼけ防止」などよいことがいっぱい。なんと言ってもよく噛めば美味しいですね。また摂取量が足りなくならないよう、しっかり食べよう。



### アレルギー調査及び給食に関するアレルギー対応について

昨年度に引き続き「アレルギーに関する調査」及び「給食に関するアレルギー対応について」の用紙を配布します。別紙のように対応をしていきますのでご記入の上、提出をお願いします。

事前調査 10月26日(金) 配布 提出 11月2日(金)まで  
対象者 現在1,2年(新2,3年)  
提出方法 健康調査アンケート用袋に入れて提出してください。