



令和元年 11月8日
小千谷市立東山小学校
保健室 NO.11

おうちの人といっしょによんでください。

☆11月は「けんこうぶんかすいしんげっかんにいがた健口文化推進月間」です☆

カラーテスターでおうちの人とひと いっしょ一緒に

じぶん は自分の歯みがきをたしかめよう！



《がっこう学校でくばったもの》

- ・カラーテスター
- ・ワークシート



《やりかた》※テスターがふく服に付くとお落とすのがたいいん大変です。きをつけてやりましょう。

- ① おうちの人とそうだん相談してカラーテスターをつかう日を（11/8～11/11のどこか）き決めます。
- ② くび首にタオルをまきます。
- ③ いつもと同じようには歯みがきをした後、カラーテスターをかんてこまかくし、歯につけます。
- ④ かるくうがいをします。
- ⑤ かがみ鏡で歯をみみます。こくいろ色がついたところに、ワークシートぬります。

☆歯のうらや、かみあ合わせも見ましょう。

- ⑥ 歯みがきで歯についた色をおとします。（そのときのみがきかたが、「歯のよこれをおとすみがきかた」です）

☆ワークシートのうらにヒントがあります。

- ⑦ ふりかえりをして、ワークシートにか書きます。おうちの人からコメントをいただきます。

お願い

・カラーテスターをお家の方の分として1つ多く持ち帰っています。ぜひお子さんと一緒に、歯みがき後にカラーテスターをやってみてください。

・ワークシートに保護者のコメント記入欄があります。ご記入をお願いいたします。



けんこう くち けんこう けんこうぶんかすいしんげっかん
 からだの健康はお口の健康から～にいがた健口文化推進月間～

けんこうぶんか くち けんこう こころ こうどう
 健口文化とは、お口の健康のための心がけや行動が、

しゅうかん かてい ちいき ねづ
 習慣として家庭や地域に根付き、

あ まえ おや
 当たり前前に親から子、子から孫へ伝わる文化です。

お口が健康だと良いことがたくさんあり、

健康で長生きすることが分かっています。

こころ からだ たも ゆた まいにち おく
 心と体の健康を保ち豊かな毎日を送るためには、

よくかんでおいしく食事ができることが大切です。



くち かい
 1口30回、

よくかんで食べましょう！

かむことの効用は「ひ・と・が・す・き」

- ひ** **肥満を防ぐ**

よくかんで食べると、満腹感が得られます。
- と** **糖尿病を防ぐ**

よくかむと血糖値があがりにくく、消費カロリーも増加します。
- が** **がんを防ぐ**

よくかむことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。
- す** **ストレスを発散**

集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」って気持ちいいでしょ。
- き** **記憶力アップ**

脳が刺激され、あたまの働きを活性化します。



歯と口の健康を保つ3つのF

参考：健康にいがた 21

「ぐにやっ」気になっていませんか？

…………… 子どもの姿勢、治すなら今です。 ……………

デメリットを話す

疲れやすい・食べ物を消化しにくい・背がのびにくくなるなど、姿勢が悪いとなぜいけないのかを説明してあげてください。



叱らない声かけ

「背筋が伸びているとかっこいいね」「もう少し頭を後ろにするといいね」と声をかけ、いい姿勢ができたときはしっかり褒めてあげましょう。

まとながめ手本に

子どもは無意識に目の前にいる人のマネをします。お子さんの前ではおうちの方も背筋を伸ばして、いい姿勢を心がけてください。

