

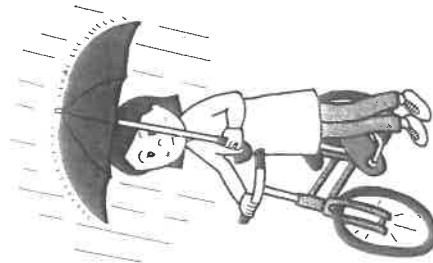
ほけんだより



令和元年6月4日（火）伊丹市立西中学校

キケン!! 雨の日のカサなし運転

梅雨など雨が多いとき、ときどき見かけの
が自転車のカサなし運転。片手でカサ、もう一
方の手でハンドルを持つと、バランスがとりづ
らくなります。また、カサで前やまわりがよく
見えなくなつて、歩いている人や車などにカサ
があたつたり、自転車がぶつかつてしまふといふ
交通事故トラブルもたびたび起こっています。

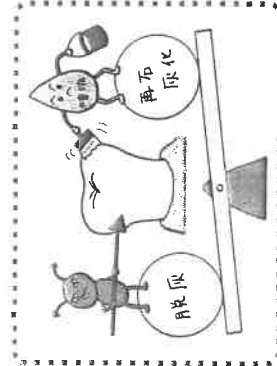


とくに相手が車やバイクだった場合、おたが
いに大けがや命にかかわる事故になることも…。
カサをさしながら自転車で乗ることは、交通
ルールでも禁止されています。カサをさす
きは自転車は押して歩く、レインコートを使
うなどしたうえで、晴れているとき以上に注意が
必要です。

保護者の方へ～「ダラダラ食べ」のリスクについて～

むし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食
事や間食の時間がある程度決めて、ダラダラと食べないことがあげられます。
食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっ
ていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミ
ネラルが溶け出します（脱灰）。しかし、しばらくすると、唾液による中和作
用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます（再石
灰化）。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数と時間も増え、
むし歯につながるやすくなるのです。

脱灰を抑える（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす
など）ことや再石灰化を促す（歯みがき剤、キシリトールなど）ことを念頭に、
歯と口のケアに日常的に努めることが大切です。



おし歯は「夜」に作られる…



だから大事、
寝る前の歯みがき。

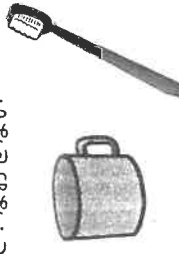
めざせパーフェクト!

歯・口のけんごうクイズ

Q1 歯の表面と鉄、
どちらがかたい?
A: 歯の表面
B: どちらも同じくらい
C: 鉄



Q3 むし歯になっても
歯みがきでなおせる?
A: なおせる
B: “なりはじめ”はなおせる
C: なおせない



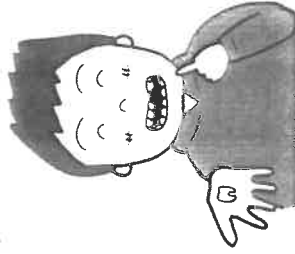
Q4 むし歯に
なりやすい歯は?
A: 前歯
B: 奥歯
C: どの歯でも変わらない



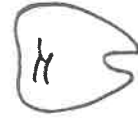
Q5 つばがたたく
出る人は
むし歯になりにくい?
A: なりにくい
B: なりやすい
C: つばとむし歯は関係ない



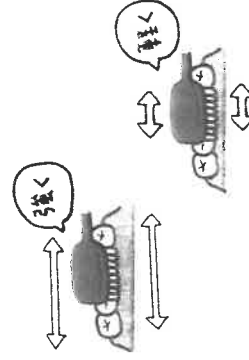
Q7 歯がすべてにゆう歯から
えいきゆう歯に生えかわると、
その数はどうなる?
A: へる
B: 変わらない
C: ふえる



Q8 わたしたちの歯は
一生で何回
生えかわる?
A: 1回
B: 2回
C: 3回



Q9 口の中につばが多く
出ているのはいつ?
A: ねむっているとき
B: いつでも変わらない
C: 起きているとき



Q10 新しい歯ブラシの動かし方
(歯のみがき方) は?
A: 力を入れて大きく
B: 軽く小さく
C: 好きな方法でよい