

ほけんだよい

太陽の日差しがまぶしくなってきました。今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギです。朝ごはんをしっかりと食べ、水飲みや休けいを上手にとりながら、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

クイズ 歯の役割はどれ？

きれいに発音できるように助ける

味がよくわかるようにする

きれいな表情をつくる

脳に刺激を与えて頭が働くようにする

姿勢やバランスを保つ

顔の形を整える

食べ物を細かくして消化しやすくする

こたえ なんと……全部!

勉強やスポーツにも 影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも 影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも 影響する？

歯が足りないところから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでください



うちの子、落ち着きがない… もしかしたら視力のせいかも



小さな子どもは自分の体の状態を上手に伝えることができません。目を細めたり片目でもものを見るというわかりやすい兆候以外にも、見えにくいせいで意外な特徴がみられることがあります。

集中力がない

落ち着きがない

あきっぽい

よく転ぶ

物を見るときに
頭や体を動かしている

など



よく見えないせいで集中力が続かなかったり、焦点を合わせるために体を動かしていることがあるのです。子どもの視力は早期発見・早期治療がとても重要。もし気になる点があれば、早めにかかりつけ医や眼科でご相談ください。