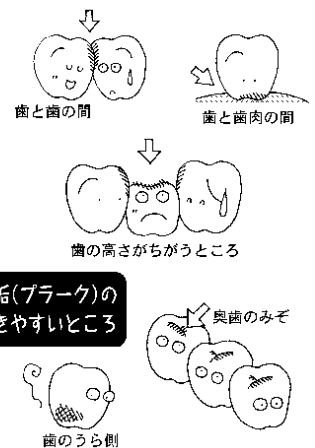
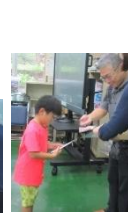


歯について、6月4日の『むし歯予防の日』がよく知られていますが、1年にもう一度、歯や口のことをよく考えてもらうために、11月8日に『いい歯の日』がつけられました。

4月に歯科検診を行いました、歯科検診のあと、むし歯のあったお友達が、がんばって治療をしました。新しいむし歯をつくらないできれいな歯をキープしてくださいね。

安波っ子は、むし歯がなかった、頑張って治療を終えたので、全員に歯ブラシと賞状を学校からプレゼントしています。

これからも歯を大切にしていきましょう。



あなたはきちんとみがけてる？

6月4日～6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

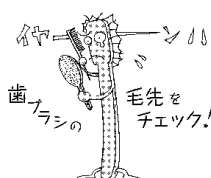
歯みがきは食後3分以内が効果的！
むし歯がしやすいのは食後5～20分。
「食ったらすぐみがく」
学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい！？
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

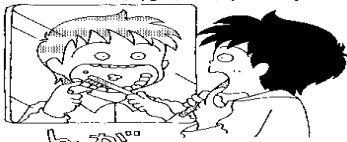
歯の1本1本をていねいにみがこう！
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。
「1か所も10回くらいみがくといいよ」

目指せ！8020

日本人の平均寿命は、男性で約78才、女性で約85才なのですが、歯の平均寿命は50～60才程度と言われています。80才で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の10%程度しかいないそうです。歯がなくなる2大原因は、むし歯・歯周病。
歯の寿命を伸ばすも縮めるもすべてはあなたの歯みがき次第！



歯のウラ側もしっかりみがけていますか？



歯を失う最大の理由は歯周病 今から始めよう 歯周病対策！

歯肉炎
歯肉が赤くてブヨブヨ…
太く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する…

歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。
予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！
なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

寒い冬をのりきるじゅんびをしよう

11月に入り、日中に吹く風も少しずつ肌寒さが感じられるようになりました。季節の変わり目は、昼と夜の気温差が大きくなり、体調をくずしやすくなります。日頃から適度な運動をしたり、食事や睡眠を十分にとり、健康管理に気をつけましょう。

インフルエンザ流行の兆しが見られます。体調がすぐれないな～と感じた時は、無理をせず、しっかり休養をとったり、長引かないように医療機関へ受診相談をすることもおすすめします。



その日の気温や体調に合わせて上手に洋服のコーディネートしましょう。汗をかいたら体が冷えてしまわないように、汗の始末も忘れずにね！

かぜ・ひきはじめの注意



11/5 地震津波避難訓練を実施しました



11/5（水）に沖縄県広域訓練日と合わせ、地震津波避難訓練を実施しました。

避難場所は安波道の駅パイナップルの丘となっているため、避難場所まで徒歩・走って避難しました。

今年度は、区民の皆様も同日に訓練を実施し、避難場所での生活の仕方や非常食、必要物資などについて道の駅 駅長さんにお話していただきました。

また、参加いただいた保護者と一緒に、避難場所での児童の引き渡し訓練を行いました。

子どもたちからは、「あるいてひなさんがたいへんだった」、「先生や親がその場になくても、自分でにげることをがんばる」、「声かけしながらひなんするのは大切だとおもった」、「さいがいは起こってほしくないけれど、そなえるのが大事だと思った」等の振り返りがありました。

この機会に、ご家庭でも災害時の避難場所や避難方法についてお話しただけたらと思います。

