

ほけんだより 6月

2025. 6. 3
津田中 保健室

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



梅雨になり、アジサイが美しく色づき始める季節です。アジサイは育つ場所の土によって、咲く花の色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に。土から取り込む成分によって、変化が起こるということです。人間の場合は色が変わったりはしませんが、食べたもので体ができているのは同じ。効率よく栄養を取り込むためには「食べ方」も大切です。今月はそのために欠かせない歯のお話です。

クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする

味がよくわかるようにする

きれいに発音できるように助ける

脳に刺激を与えて頭が働くようにする

きれいな表情をつくる

体に力を入れて姿勢やバランスを保つ

顔の形を整える

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？

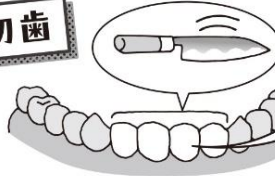
左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとかそこから空気が漏れ、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。

それぞれの歯にも特徴と役割があります

切歯



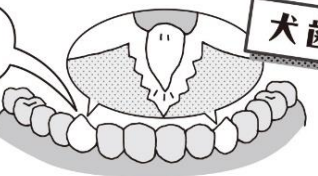
食べものをかみ切るのが得意だよ

前のほうにある
平べったい形の歯です

食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように
先がとがっています

犬歯



食べものをすりつぶすのが得意だよ

奥のほうにある歯で、
かみ合う部分が広がっています

臼歯



ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、
食事の際に注目してみましょう。

保健室からのお知らせ

歯科健診
6月19日（木）9：00～

当日の朝は、朝ごはんを食べた後、
歯をていねいにみがいてから登校
してください。お願いします。



みなさんにとって、歯がとても大切だと
わかったのではないのでしょうか。



歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフケア

定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。

☆身体測定結果☆

<平均値> ※津田中は令和7年度、徳島県・全国は令和6年度の数値です。

		身長（cm）			体重（kg）		
		津田中	徳島県	全国	津田中	徳島県	全国
男	1年	152.9	153.7	154.0	43.8	46.2	45.3
	2年	158.3	160.6	161.0	49.9	50.9	50.5
	3年	165.9	166.1	166.0	55.7	56.5	55.0
女	1年	150.9	152.0	152.3	42.6	45.1	44.4
	2年	155.5	154.9	155.0	48.0	48.0	47.5
	3年	155.6	156.0	156.4	50.0	49.8	49.6

友だちと比べて、背が高いとか低いとか、体重が重いとか軽いとか気にする必要はありません。成長する時期には個人差があります。大切なのは、その人なりにバランスよく成長しているかどうかということです。「自分のからだをよく知って」これからの健康管理に役立てて下さい。