

小学4年生の時期



やちお君(4年生)

運動も勉強もがんばってるよー。でも、すぐお腹がすいてお菓子を食べ過ぎちゃうんだ。

そうだね。でも、甘いものや歯にくっつきやすいものは、むし歯になりやすいから注意しようね。



朝長先生

この時期の口の中は

この時期は、永久歯の前歯が生えそろういます。親の手を離れる時期でもあり、仕上げみがきは、そろそろ卒業ですが、間食が多くなりがちなので、むし歯が急に増えることも。上手にみがけているかどうか、保護者はときどきチェックをしてあげましょう。また、フッ素入り歯みがき剤を活用して、むし歯を予防しましょう。



生えそろうた永久歯の前歯。

フッ素入り歯みがき剤の上手な使い方



フッ素入り歯みがき剤は歯ブラシの毛先3分の2程度に付け、1日2回ほど使いましょう。歯みがき後にうがいをしすぎるとフッ素が流れてしまうので、軽く2回程度に。みがいた後すぐに食べたり飲んだりすると効果が下がるので、1時間ほどは飲食を避けましょう。

1日2回

毛先の
2/3

うがいは
2回

小学6年生の時期



やちお君(6年生)

歯みがきをさぼっていたら、歯ぐきが腫れちゃったよー。

それは歯肉炎かもしれないよ。放っておくと歯ぐきから血が出たりすることもあるから、歯医者さんに行ってお早めに治そうね。



朝長先生

この時期の口の中は

この時期は、奥歯も永久歯に生え変わり、永久歯がほぼ生えそろういます。歯みがきをしっかりしないと歯ぐきに炎症が起り、歯肉炎になってしまいます。歯肉炎は歯ぐきが赤く腫れ、歯ブラシをあてると血が出たりすること。歯ぐきの境目に歯ブラシをあてて丁寧にみがき、歯肉炎を予防しましょう。

歯ブラシの届かない歯と歯のすき間には、デンタルフロス(糸ようじ)が有効です。歯みがきと一緒に、歯肉炎・むし歯を予防しましょう。

学校の歯科健診に加えて、年1回は歯医者さんへ行って、正しい歯みがき方法を教わり、必要に応じて予防処置を受けましょう。



永久歯が生えそろうた健康な歯ぐき。

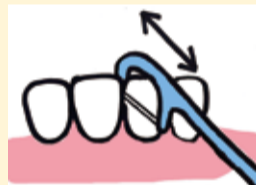


歯肉炎を起こした歯ぐき。放っておくと歯ぐきが、ぶよぶよになることも。

デンタルフロスの使い方

歯と歯の間を、のこぎりを引くように動かしながら少しずつ糸ようじを入れていきます。糸ようじをゆっくりと2~3回前後に動かしながら、間の汚れを取り除きます。

詳しい使い方は、下のQRコード(厚生労働省e-ヘルスネット)から見ることができます。



▲デンタルフロスの使い方



▲QRコード

中学生になっても「白い歯キラリ」を目指して

25年度の八千代市の中学1年生(12歳児)の平均むし歯本数は一人0.69本。むし歯予防・歯肉炎予防のポイントを実践して、中学生になっても健康な歯を目指しましょう。



やちお君(中学生)

やちよ・アグリウォークラリー(収穫体験)を開催

やちよ農業交流センターと八千代市生消費推進をすすめる会主催でやちよ・アグリウォークラリーを開催します。島田地域周辺の畑を巡り、直接畑から収穫し、その農作物を持ち帰れます。お昼は八千代市産のもち米で餅つきも行います。先着100人。

▼日時 11月30日(日)午前10時~午後2時(午前9時から受け付け)
▼集合場所 やちよ農業交流センター ▼参加費 一人1300円。3歳以上の同伴者は、一人につき300円 ※参加費は保険代込み ▼申し込み 11月8日(土)から23日(祝)までに参加費を添えて、同交流センター画(406)4778へ (農政課)

11月は『ちばの食育月間』です

県では、第2次千葉県食育推進計画に基づき、旬の食材が豊富に出回る11月を食育月間と位置づけています。食育に対する理解を深め、食育に取り組むきっかけにしましょう。

◆家族で一緒に食事を

家族が食卓を囲んで共に食事をとることは、食事のマナーや料理についての関心が高くなることから、子どもへの食育につながります。今日の出来事を家族で話し合ったりするなど、できるだけ一緒に食事をとる機会を増やしていきましょう。(母子保健課)

募集 レッツダンスイン ちば 2015の参加者

千葉県青少年相談員50周年記念として「レッツダンスインちば2015」が開催されます。県内の約1500人の子どもたちが一堂に会し、相談員の指導によるレクゲームやチャリダー指導によるダンスを体験。小学4年生から中学生対象。抽選25人。

▼日時 1月18日(日)午前8時30分集合~午後4時解散(予定)
▼場所 千葉ポートアリーナ(八千代市役所集合・解散、大型バスで移動) ▼主催 千葉県青少年相談員50周年レッツダンスインちば 2015実行委員会 ▼費用 無料(弁当、飲み物持参)
▼申し込み 往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、性別、電話番号を記入し(二枚のはがきで4人まで連記可)、返信はがきに住所、氏名を記入のうえ、11月30日(日)消印有効で、〒277610045大和田138-2教育委員会庁舎青少年課画(481)0306へ郵送。(青少年課)

やちよ市民活動サポートセンターまつりを開催

やちよ市民活動サポートセンターに登録している市民活動団体が、日頃の活動をパネル展示などで紹介します。ステージではマジックショーのほか、子どもたちによる発表なども行います。ポスターコ