

ほけんだより 6月

2014年6月号
八千代特別支援学校

6月4日から10日までは「**歯と口の健康週間**」です。歯と口の健康を見直すきっかけにしてみましょう。

20

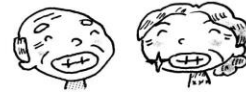
乳歯（赤ちゃんの歯）の数です。前歯が上下6本ずつ、奥歯は上下左右に2本ずつで、全部で20本あります。生まれて6カ月ぐらいから生え始め、3歳ごろまでに生えそろういます。



「**歯**」のこと
数字で考えてみよう

8020

「80歳で自分の歯が20本以上」という健康目標の1つです。年をとったとき、自分の歯がたくさん残っている人は元気に生活できることが分かっています。みなさんが歯を大切にすることは、今だけでなく、これから何十年も先の「元気のもと」になるのです。



32

永久歯（大人の歯）の数です。前歯の数は乳歯と同じですが、奥歯は上下左右で5本ずつになり、全部生えると32本。乳歯より12本も多くなるんですね。永久歯は、6歳ごろから生え始め、12歳ぐらいまでに生えそろういます。いちばん奥の歯（第三大臼歯）は15～18歳で生えてくることがあり、「親知らず」と呼ばれます（生えない人もいます）。



62.5

10歳で、むし歯のある人の割合です（62.5%）。27年前の調査では96%もありましたが、年々、むし歯のある人の割合は少なくなってきました。

データ：「平成23年度歯科疾患実態調査」厚生労働省

30



食事のとき、食べものをかむ回数を目安です。よくかんで食べると、消化を助け、栄養分をしっかりと吸収できるし、食べもののおいしさをじゅうぶんに味わうことができます。「ひとくち30回」を目標に、たくさんかんで食べましょう。

6月の保健行事

4日（水）行事前検診（小4・5年、中2、高2）

19日（木）歯科検診（小1～5年、中1・2年）

→校医の先生の御都合で5日から変更になりました。

