

# 「食育推進チーム」だより

～食育推進計画 歯の健康づくりについて～

問 富士見町立境小学校 学校栄養職員 植松 わかば ☎64-2014

## 色々な箸の持ち方がいっぱい!

「お箸を正しく持って使うこと」は食事のマナーで大切なことです。それを、小さいうちに身につけておけば大人になってから大変な思いをしないですみますが、なかなか難しいことでもあります。

特に低学年の子どもたちは、手の大きさ、握力などの個人差もあり「正しい持ち方は知っているけれど」慣れていて、自分の持ちやすい形にくずれていってしまう傾向が見られます。



お箸の間に中指が入らず、お箸同士がくっついている子が特に多いです。



本校では給食の時間以外にも、お箸の練習ができるように「豆つかみコーナー」を設置していつでも練習ができるようにしました。

毎日必死に練習する姿や、友達と競争して楽しんでいる姿が見受けられました。「もっと小さな豆でもいいよ」「30秒で〇〇粒運べたよ」など楽しそうな声が聞こえてきました。給食の時間だけでなく、楽しみながら身につけることができればと思っています。

和食が世界文化遺産となった今、食事の基本である「お箸の持ち方」についてご家庭でも見守ってください。

## 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと  
楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

### 「歯の健康編」

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

生涯にわたり自分の口で食べ、話すことは、身体的な健康のみならず、精神的、社会的な健康にもつながります。「80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと」を目的とした「8020（ハチマルニイマル）運動」を達成していくため、歯とお口の管理を続けていくことが大切です。

1日3回の歯磨きで、歯垢（プラーク）をしっかりと取り除き、むし歯を防ぎましょう。

#### 【ストレスの状況】

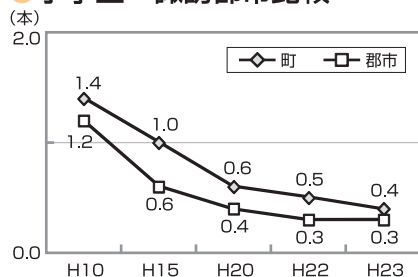
右のポイントに注意して、1カ所を20回以上磨きましょう。



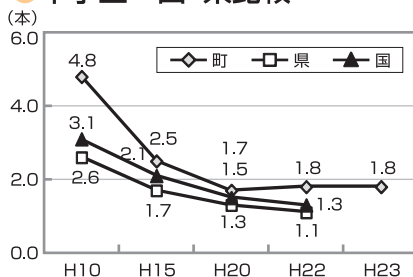
①毛先を歯の面にあてる ②軽い力で動かす ③小刻みに動かす

#### 【永久歯の1人あたりのう歯率（小中学生）】 資料：富士見町学校保健統計

##### ●小学生 諏訪都市比較



##### ●中学生 国・県比較



○「永久歯の1人あたりう歯率」は、小学生は諏訪都市、中学生は県・国と比較し高めです。

なお、「う歯の未処置率」は、小学生で27.7%、中学生で23.9%となっています。小学生では、減少していますが、中学生では、平成20年以降増加しています。

とくに小学3年生までのお子さんは、夜寝る前に、保護者の方が仕上げ磨きを行ないましょう。万が一、むし歯になってしまったら、早めに歯科医院を受診しましょう。