



雨上がりに空を見上げた時、美しい、虹がかかっていると晴れやかでうれしい気持ちになりますよね。日本では、虹は7色といわれますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。虹だけでなく、自分の見え方と他の人の見え方や考え方が違うことがよくあります。さまざまな見え方・考え方があることを知ると、さらに楽しい生活を送れるかもしれません。そして、あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね！



## ぎもん 疑問1

むし歯があったのですが、いつの間にか痛みがおさまりました。むし歯が自然に治ることはありますか？

**答え** むし歯が自然に治ることはありません。

痛みがおさまったのは、虫歯の歯の奥の神経にまで達し、その神経が死んでしまったから…かもしれません。だとすると、そうとう進行している可能性があります。すぐに歯科を受診しましょう。

## ぎもん 疑問3

口のおいが気になります。歯みがきはしているのですが…。口のおいを防ぐ方法がありますか？

**答え** 舌のそうじ

舌のおいが原因であることも。1日1回歯ブラシでやさしくみがいてあげましょう。

**口呼吸をやめる**

口呼吸は口の中が乾き、細菌が増えてておいの原因に。意識して口を閉じ、鼻呼吸を心掛けましょう。

**ストレスをためない**

ストレスがたまると、だ液が出にくくなります。口の中が乾くとやはりおいの原因に。自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

むし歯になったら歯に穴があいたり、黒くなったりします。歯や口の中で気になることがあるときは歯医者さんにみてもらいましょう。

今、気になることがなくても歯医者さんには定期的に通い、歯石のケアや歯周病のチェックを行いましょう。

## ぎもん 疑問2

むし歯を治療したはずの歯に痛みがあります。治しても、もう一度むし歯になることはありますか？

**答え** 一度治療した歯でも、もう一度むし歯になる

ことはあります。同じ歯が何度もむし歯になるのは、その部分がうまくみがけていないのかも。正しい歯みがきの方法を学ぶなど、歯のケアの仕方を見直しましょう。

## ぎもん 疑問4

歯周病のおそれがあると言われました。歯周病もむし歯のように痛みがありますか？

**答え** 歯周病はサイレントキラーと言われます。

その理由はほとんど痛みがなく、知らないうちに進行していくから。気づいたときには歯がグラグラし、最後には抜けてしまいます。歯と歯茎の境目を重点的にブラッシングするなど、予防に努めましょう。

**生活習慣チェック！**

- 歯と歯肉の間もみがいている
- デンタルフロスを使っている
- 甘い飲み物や食べ物を食べすぎないようにしている
- よくかんで食べている
- 歯石を定期的にとってもらっている



# 歯みがきを楽しく!

歯みがきが苦手な子には  
次の方法を試してみてください。

## こまめに休みを入れる

歯ブラシがずっと口の中にあると苦しくなります。様子をうかがいながら、こまめに休みを入れましょう。

## 歯みがきソングを流しながら

「歯みがきは楽しい」と思えばバッチリです。笑顔でみがいてあげてください。



## 絵本を読んで

「歯みがきの大切さ」がテーマの絵本



はたくさんあります。  
スキンシップの一環としても良いですね。

## 脳とお腹は、ちょう仲よし!

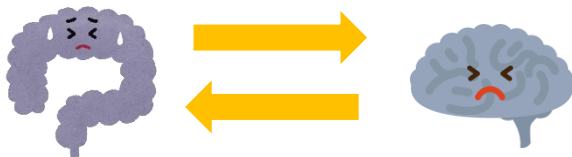
けんかしちゃって食欲がない

悩みがあって胃がキリキリする

緊張するとお腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは?」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸でつくられているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは?というわけです。



# 寝る前の歯みがき

## クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

- ① 食後      ② 昼間      ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



## プール授業



## ルールを守って事故0に!

プールサイドを走らない



すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打ったりする危険があります。落ちていて行動しましょう。



プールに飛び込まない

飛び込まない



プールにゆっくり入る

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。足からゆっくりと入るようにしましょう。

ふざけない



水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。楽しく授業を終えるためにも、落ち着きましょう。

無理をしない



あたまが痛いので  
プールは見学します

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

無理をして、プールに入ると、体調が悪化したり、事故につながったりすることもあります。

自分の体調の変化に気付き、伝えられるようにしましょう。

