

保健だより

はみがきは あさひるよるの あいことば



はっらっ

気仙沼市立唐桑小学校
No. 3
平成29年6月8日

6月の
保健目標

歯と歯肉を
守ろう。

衣替えの季節となり、半袖や薄着の人も増えてきました。この時期は、夏のような暑さの日があったかと思うと、雨降りや校舎内が肌寒く感じる日もありますので、脱ぎ着できる上着の準備をお願いします。また、湿度が高く体が不潔になりやすい時期でもあります。寝る前には入浴させ、体を清潔にしてください。食中毒の予防のため丁寧な手洗いにも努めさせてください。

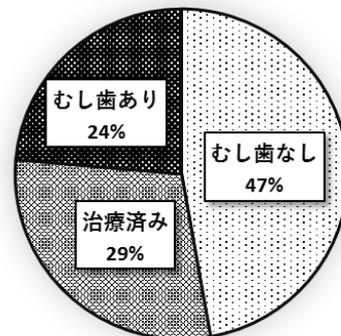


平成29年度 歯科検診の結果

「むし歯なし」の割合が、年々増加し、とてもよい状況です。

5月に行われた歯科検診の結果、むし歯なしの児童が【47.2%】昨年度【35.4%】と比べて増加し、とてもよい状況です。特に、4年生以下では、永久歯のむし歯がなく、現在治療済みでも、乳歯が生え替わったら、むし歯なしになる児童も多くいます。ぜひ、丁寧な歯みがきとご家庭での仕上げみがきを小学校卒業まで継続してお願いします。また、高学年でも仕上げみがきはまだまだ必要です。特に、高学年で一番奥に生えてくる第二大臼歯は、歯ブラシが届きにくくみがき残しの多いところです。かみ合わせや、頬側・奥の側面など、仕上げみがきで確認をお願いします。

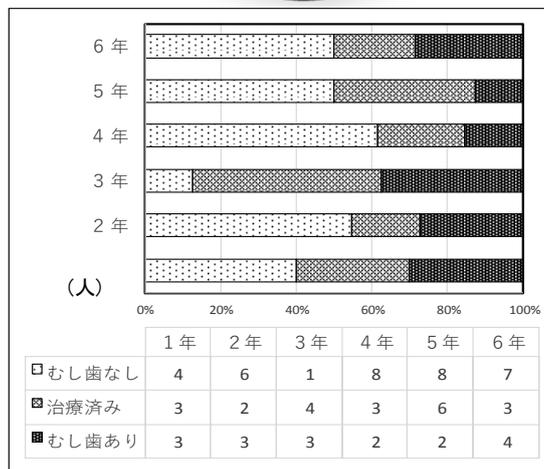
平成29年度 歯科検診結果



昨年
35.4%

～歯垢・歯肉要観察の児童が今年も多いです～

むし歯の状況は、年々よい方向に向かっていますが、みがき残しのある児童（歯垢）【18.1%】、歯肉炎になりかけている歯肉要観察や歯肉炎の児童【12.5%】が県や全国平均と比較して多いようです。これらは、毎日の歯みがきでなくすことができるものです。普段の歯みがきをおろそかにせず、鏡を見ながら丁寧に時間を掛けて行ってください。特に一日1回、寝る前の歯みがきを丁寧に行ってください。仕上げみがきも忘れずに。



6月の保健行事

- 6月 5日(月) 水泳事前健康調査配付 8日(木) 提出〆切
- 6日(火) 尿二次検査提出日 (一次検査陽性者のみ)
- 6日(火) 眼科検診 全学年 13:40～
- 13日(火) 耳鼻科検診 1・3・5学年 9:20～

正しい検診のため、耳鼻科検診の前には、家で取れる範囲で耳垢を取ってください。

(耳鼻科医師より指示)

- * 健康診断は休まず受けられますよう、ご家庭でもご協力をお願いします。
- * 異常が見付かった場合は、健康な体で学校生活を送ることができますよう、早めの受診をお願いします。

むし歯の予防に歯をみがこう!

子どものむし歯は、年々減少していますが、今でも小学生2人に1人はむし歯があるとされています。

むし歯は、歯について「歯垢（プラーク）」の中で酸が作られ、その酸によって歯が溶けることで起こります。歯垢とは、歯の表面のよごれのこと、その正体は、食べ物のカスをえさにしたミュータンス菌などの細菌のかたまりです。

毎日歯をしっかりとみがけば、歯垢はつきません。逆に、歯垢がついたまま、放っておくと、歯石となり、歯みがきでは取れなくなってしまいます。



歯垢をつけない食べ方



よくかんで食べ、
つばをたくさん出す

甘いものをだらだら
食べない



注意!
おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう

歯垢をつけない歯のみがき方



ブラシは鉛筆を持つように、軽く持つ

1本1本ていねいに、歯のうらや生えかけの奥歯もしっかりみがく



歯ブラシを小さく細かく動かしてよくみがこう

歯みがき 3つの「すぎ」に注意しよう!

歯科検診の結果はどうでしたか? むし歯があった人、歯肉炎、咬合異常といわれた人など、お知らせをもらった人は、早めに歯医者さんへ行きましょう。むし歯は放っておいてはいけませんよ。

つよすぎ



つい力が入っていませんか? 歯ぐきを傷つけることになるかもしれません。

はやすぎ



あっという間に歯みがきがすんでいませんか? 時間をかけて丁寧に。

つけすぎ



歯みがき粉は、ほんの少しにしましょう。