



令和4年6月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

かつ ほけんもくひょう は
<6月の保健目標> 歯をたいせつにしよう

6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくるのが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいをしましょう。

歯みがきで歯を守ろう!

歯みがき ジョーズの歯ブラシは?

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの握り方は?

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は?

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの鏡の使い方は?

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

「歯垢」ってなに…?

だ液で流れなかった細菌が増えて、白くねばねばした汚れになったもの

「歯石」ってなに…?

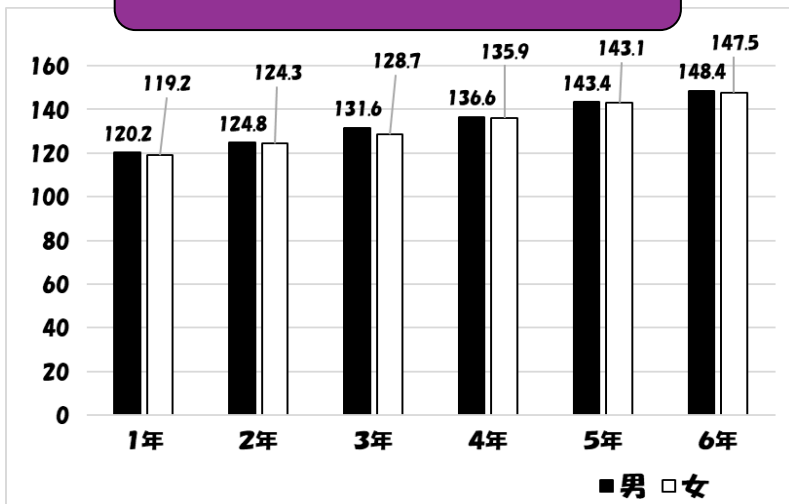
取りきれなかった歯垢が硬い石のようになり、歯みがきでは取れなくなった汚れのこと

ぼくはむし歯菌

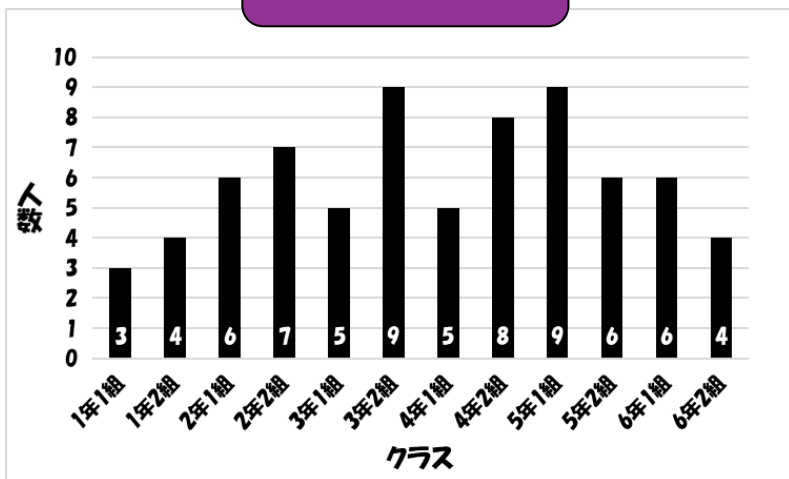
- 1 甘いものばかり食べる子
- 2 よく噛まない子
- 3 歯みがきが嫌いな子

こんなに大好き! ナイショだよ

がっ きはついくそくてい へいきんち
1学期発育測定の平均値



ぼ にんずう
むし歯の人数



健康診断の日程

6/ 3(金)	しんぞう けんしん よびび けっせきしゃ 心臓検診予備日：欠席者 ばしよ そうごう ふくし 場所：総合福祉センター
17(金)	せきちゅうそくわん けんしん ねん 脊柱側弯検診：5年
29(水)	けっかく けんしん たいしょうしゃ 結核検診：対象者のみ

むし歯がかなり増えました！
むし歯は放っておくと命にかかわる怖いものです。お知らせをもらった人はできるだけ早くお医者さんに行きましょう。



保護者の方へ

水筒の持参をお願いします

最近保健室に熱中症疑いの児童が多く来室します。気温の変化が激しい時期ですので、なるべく毎日水筒の持参をお願いします。



登校届の様式が変わりました

先月のほけんだよりでもお知らせしましたが、登校届の様式が変更になりました。登校届の提出は「学校感染症罹患者及び新型コロナウイルス感染症陽性者、濃厚接触者」のみ、提出をお願いします。引き続き、感染不安、風邪症状等で休んだ場合は出席停止の扱いとなりますので、体調が悪い日は無理をせず、ご家庭で安静にしてくださいようお願いいたします。

裏面に5月19日(木)に実施したフラッシング指導の様子を掲載しております。ぜひご覧ください

5月19日にブラッシング指導を行いました！

5月19日（木）に実施した学校歯科医の先生と歯科衛生士の先生方による2・4・6年生を対象としたブラッシング指導が行われました。持参していただいた歯ブラシで、マスクの上からではありますが、磨き方の指導もしていただきましたので、ぜひ、ご家庭でもお子様から授業の様子を聞いていただき、ご家庭での歯・口の健康づくりに生かしていただくようお願いいたします。



2年生 「お口の中を見よう！」

乳歯のすぐ下には永久歯が育ってきています。乳歯がむし歯になると顎の中の永久歯が弱く育ってしまうため、乳歯のむし歯も歯医者さんで診てもらう必要があります。

2年生の子どもたちは、良く集中して先生のお話を聞いており、いつも使っている歯ブラシの使ったことのない歯のみがき方に興味津々でした。



第一大臼歯とは・・・？



- ☆歯の中で1番大きくて噛む力も1番大きい歯
- ☆生えそろうまで1～1年半もかかる
- ☆歯の王様
- ☆生えてきたころは、背が小さいので歯ブラシが届かず、むし歯になりやすい！
- ☆生えかわることのない歯
- ⇒ 歯ブラシを横から入れる「つつこみ磨き」をしてみよう！

☆むし歯の菌は夜、寝ている間が一番増えるので、おうちの方の仕上げ磨きをお願いします。

4年生 「おやつのと리카たを考えよう！」

むし歯の菌は糖分を餌にして元気になり、酸を作ります。この酸で歯が白く溶け、穴が開き、むし歯になっていきます。いつも家で食べたり飲んだりしているおかしや飲み物にどのくらいの量の砂糖が含まれているのか、実際に目にしながら学ぶことができていました。

糖分の摂りすぎに注意！

- ☆1日にとって良い糖分（食事（ご飯やパンなど）も含む）は40～50g
- ☆甘い炭酸飲料や菓子パンなどは糖分が30～60gも入っている
- ⇒甘くない飲み物+甘い物など、組み合わせを考えて食べましょう

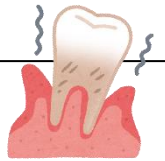


☆甘い物をいつもダラダラと食べている時間が長い程、歯の溶かされる時間も長くなります。ぜひ、おうちでもおやつや食事の時間を決めて、ダラダラ食べが起きないようにお願いします。

6年生 「自分で守る歯・口の健康」



歯肉炎とは・・・？



- ☆赤くぶよぶよに腫れて歯みがきだけで出血してしまう歯肉のこと
- ☆歯周病の前段階で進行すると歯がグラグラして抜けてしまう！
- ⇒時々、鏡を見ながら自分の歯肉を見ながら歯みがきをしましょう

☆むし歯と歯肉炎の原因は歯垢(デンタルプラーク)です。食べカスのことではなく最近の塊です。歯にべったりとついていて、水には溶けず、うがいでも取れません。このプラークを取り除く一番の方法は毎日の歯みがきです！

正しい歯みがきに大切なこと！

その1 正しい歯ブラシ選び

- ☆毛先が平らな歯ブラシを選ぶべし！☆
 - ・・・毛先がギザギザなものや、極細のものは小学生には合っていません。
- ☆ぼさぼさ歯ブラシは交換すべし！☆
 - ・・・後ろから見て毛先が開いている歯ブラシは交換しましょう。



その2 正しい歯みがきのポイント

- ☆歯と平行になるように毛先をきちんとあてるべし！☆
- ☆軽い力で小刻みに歯ブラシを動かすべし！☆
- ☆同じ歯1本を10～20回くらい磨くべし！☆



保護者の皆様へお願い

日ごろから子どもたちへの健康づくりへのご協力ありがとうございます。お手元に歯科検診の結果が届いているかと思えます。受診勧告書が出ていらっしゃるお子様は、できるだけ早めにお医者様を受診していただくようお願いいたします。