

24年度がスタートしてあっという間に二カ月がたちました。今年度の仲町小は保健室への来室者も、欠席者も少なく、みんな元気で明るく、学校全体がとても落ち着いているように感じられます。最近低学年を中心に水疱瘡の流行がみられます。かかったことがない人は発疹などの症状に注意してください。予防注射をしてもうつる可能性があります。

これから梅雨に入ると、真夏のように暑い日があったり、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあったりして、体調を崩しやすい時期になります。洋服の調節や、汗の始末には気をつけるようにしてください。ちゃんとハンカチやティッシュを持って来ても、教室に置いたままの人もいるようです。必要な時使えるように、いつも身につけるようにしましょう。

6月4日からの「虫歯予防週間」に合わせて、「良い歯のPATCH」を歯科検診で虫歯のなかった人と虫歯の治療が済んだ人に渡します。今年度から缶PATCHになりデザインも変わりました。全員分ちゃんと届いているので、まだもらえない人も心配しないでなるべく早く治療を済ませてください。

一斉配布の後には、黄色い受診報告書と引き換えに担任の先生からもらってください。余分な数はないので、「落した」「壊れた」ということに対応できません。良い歯のPATCHについて何かありましたら、直接保健室にお願いします。



## むし歯を予防するポイントを知ろう!

### ■むし歯菌を減らす

むし歯菌を少なくするためには、歯みがきをしっかり行ない、歯垢(菌のかたまり)をとりのぞくことが大切です。歯垢がたまりやすいのは、かみ合わせの部分のみぞ、歯と歯ぐきのあいだ、歯と歯のあいだなどです。

◎すみずみまで、ていねいに歯みがきをしましょう。

じょうずな歯みがきの“コツ”!!

◀前歯は歯ブラシを90度にあててみがく

▲かみ合わせ部分は奥歯までしっかりと

▲歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45度に

### ■砂糖が入っている食べものをとりすぎない

砂糖はむし歯菌のエサになり、歯をかす酸をつくり出します。ですから、砂糖が入ったあまいおやつをひかえるほか、キシリトールなどの砂糖以外のあまみ成分が入ったものを食べるようにしましょう。

◎あまいおやつはひかえめに。

むし歯になりやすい食べもの

キャラメルやビスケット、チョコレートなどは、砂糖がたくさん入っているうえ、歯にくっつきやすいので、むし歯になりやすい食べものです。

参考：「歯の絵事典」監修：関口 浩 刊：PHP研究所

### ふだんの生活で...



定期的に歯医者さんに通おう!  
定期的に歯医者さんに通って、歯垢や歯石をとってもらいましょう。むし歯もでき始めの早い段階で見つけることができます。

### かむことの効用

- ・あごや歯ぐきが鍛えられて丈夫になります。
  - ・脳の働きが活発になります。
  - ・歯の病気を防ぎ、口臭が少なくなります。
- ほかにたくさん効用があります。

