

ほけんだより

みんなげんき！6月

平成28年6月15日
練馬区立向山小学校

梅雨に入り、蒸し暑かったり肌寒かったりと不安定な気候が続いています。体調を崩しやすい季節ですが、向山小でも発熱や腹痛・下痢などの体調不良での欠席や、保健室への来室が増えています。また、溶連菌感染症やマイコプラズマ感染症などの学校伝染病もでています。

調子のよくないときは、家で少し休養して様子を見るなど、いつもよりさらに丁寧な朝の健康観察をお願いします。

6月の保健目標

歯を大切にしよう。

「よい歯バッチ」おめでとう

今年（ことし）は435人（89.1%）の児童が、歯科健診の時にう歯がありませんでした。健診時にう歯がなかった児童へ、「よい歯バッチ」を配布しました。夏休み前までに受診報告書を提出した児童へは9月に配布します。9月～12月に提出した児童へは1月に配布します。

なるべく早くう歯を治療（ちりょう）しましょう。

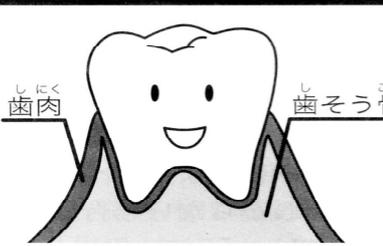
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1組	23	29	27	25	28	36
2組	23	27	30	27	32	29
3組	20	29	24	26		
計	66 (83.5%)	85 (90.4%)	81 (88.0%)	78 (91.8%)	60 (89.6%)	65 (91.5%)

心配なのは「う歯」だけではありません。歯肉炎などの歯周病にも気をつけましょう。

歯肉炎は、おとなだけでなく子どもにも高い割合で発症しますが、痛みなどの症状がないことが多いため気づきにくい病気です。

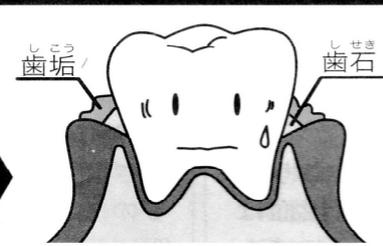
きちんと歯みがきが行われていなかったり、砂糖をふくんだ甘いものばかり食べていると歯肉炎になります。

健康な歯肉



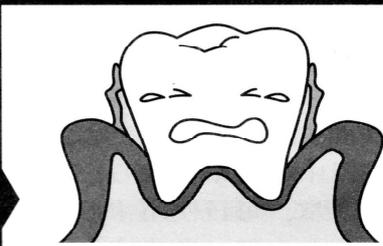
- うすいピンク色をしている
- 弾力性があり、ひきしまっている
- 出血しない

歯肉炎



- 赤くなる
- はれて、丸みをおびている
- 軽い刺激で出血する

歯周炎



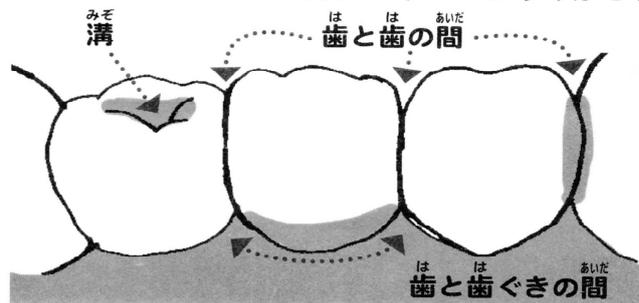
- 血やうみが出る
- 歯がぐらぐらする
- 口臭がつよくなる

むし歯・歯周病を予防する

歯みがきのポイント

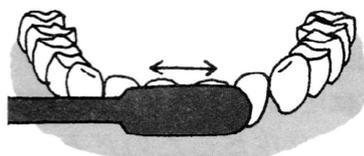
- 毛先をきちんとあてる
- 軽い力でみがく
- 小刻みに、横に動かしてみがく
- 毛先の開いた歯ブラシは使わない
- フッ素入りの歯みがき剤を利用する

みがきにくいところは歯垢もつきやすい！
歯ブラシの毛先をうまく使って、しっかりみがこう



磨きにくいところの歯みがきポイント

前歯の外側



毛先を歯と歯ぐきの境目に直角にあてて、左右に小刻みに動かします。

奥歯の外側



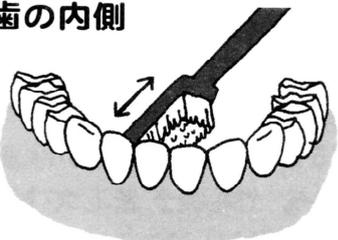
毛先を歯の外側の面にあたるようにして、前後に小刻みに動かします。

噛み合わせ



毛先を歯に直角にあてて、前後に小刻みに動かします。

前歯の内側

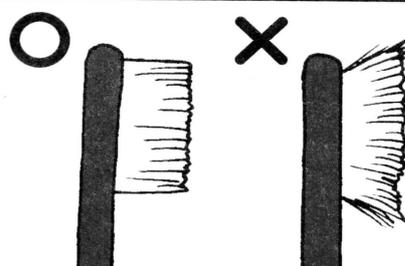


歯ブラシを縦にして毛先を歯の内側の面にあてて、小刻みに動かします。

奥歯の内側



毛先を歯の内側の面にあたるようにして、前後に小刻みに動かします。



歯ブラシは毛先が広がってきたら、新しいものに取り替えましょう。

もうすぐプールが



プール開きの前に…
耳・鼻・目の病気がある人は
お医者さんに相談しよう

はじまります！