



# ほけんだより

6月になりました。4月5月と気候の変化が激しく体調がすぐれない人も多かったのではないのでしょうか。(内科校医の海野先生が、病院を受診する人が非常に多いとお話してくれました。)これから夏に向けて、気温や湿度がどんどん上がっていきます。熱中症に気を付けながら、少しずつ暑さに慣れていってくださいね。手洗いのほかに、汗を拭くためにもハンカチが必要です。毎日忘れずに持ってきてください。



## 6月の保健行事

日にち	曜日	予定	対象学年	注意事項
5	月	水泳指導前検診	該当児童	体育着を持ってくる
28	水	歯磨き指導	4年	近くなったらお知らせします

## まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう





# 水泳の準備はできていますか？

●つめきり <sup>みみ</sup> 耳そうじ OK?



●睡眠 <sup>すいみん</sup> をしっかりとりましょう



●持ち物 <sup>もちもの</sup> はそろっていますか？



●朝 <sup>あさ</sup> の健康観察 <sup>けんこうかんさつ</sup> をわすれずに！



※内科、眼科、耳鼻科の受診のお勧めをもらっている人は、水泳指導が始まる前までに受診していただき、水泳の許可をもらってください。

## 熱中症にかからない方法

☆ <sup>ふくそう くふう</sup> 服装を工夫する



☆ <sup>まど あけ</sup> 窓を開け、<sup>くうき とお</sup> 空気を通す

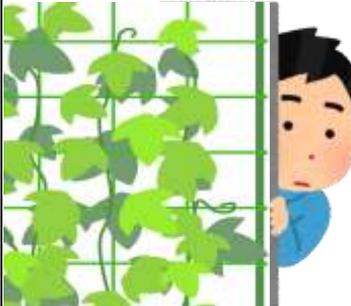


☆ <sup>せんふうき</sup> せん風機を使って

<sup>あつ</sup> 熱い空気を <sup>へや</sup> 部屋にためない



☆ <sup>しよくぶつ</sup> すだれや植物でカーテンを



☆ <sup>へや おんど</sup> エアコンで部屋の温度を

<sup>ちょうせつ</sup> 調節する



☆ <sup>で</sup> お出かけのときはぼうしを

わすれずかぶる



☆ <sup>ひ</sup> なるべく日かげで遊ぶ



☆ <sup>てんぎよほう おんどけい さんこう</sup> 天気予報や温度計も参考に

<sup>よてい</sup> 予定を決めよう



☆ <sup>みず</sup> こまめに水を飲む



# 歯科の先生に聞いた歯の大事なお話



以前の歯科医の先生にインタビューをさせて頂いたことがありました。

普段なかなか聞けない歯のあれこれをたくさん教えていただきました。

## 「歯垢」と診断された子の歯はどの程度歯垢がついているのですか？

学校の歯科検診は「学校歯科医の活動指針」というもので定められています。治療のお知らせには、「歯石、歯垢が付いています」と表記してありますが、実は3段階に診断されています。口を閉じた状態→で前歯に付いている歯垢の状態を見ています。

歯垢がほとんど付着していない状態が…  
歯の1/3以下に付着している場合は…1   
歯の1/3以上に付着している場合は…2  となります。

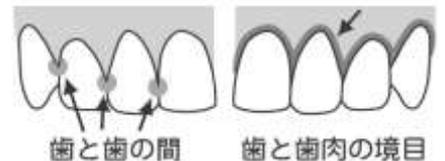


治療のお知らせには、段階の表記はされませんが、これが結構大きな差…2と診断された子の中には、歯垢でほとんど歯が見えない(!)という子もいます。お手紙をもらったら、すぐにしっかり歯みがきしてくださいね！

## 歯みがきしているのに歯垢が付いてるって言われるの人もいるのでは？

毎日歯みがきをしているのに、子供が「歯垢」の診断を受けてくるのは、歯の平らな面しかみがけておらず、一番むし歯のしやすい歯と歯ぐきの間、歯と歯の間が汚れたままになっていて、歯垢がたまってしまっていることが考えられます。歯の平らなところは、きゅうりをかじればきれいになってしまうくらいのもので、汚れはたまりにくいのです。歯と歯ぐきの間や、歯と歯の間をしっかりとみがく方法を知ることが大切です。

むし歯ができやすいところ



## たくさんの種類の歯ブラシが売られていますが、何を選んだらいいのでしょうか？

今は、「予防歯科」をよく耳にしますね。歯みがきは、今までは「エチケット」の意味合いが強かったのですが、最近は「病気の予防」の治療用具という考え方に変わってきています。では、どういう歯ブラシがいいのか。歯ブラシはなかなか店頭で触って確認したりしにくいですが、毛が柔らかく、コシがあるものがお勧めです。ぎざぎざになっているものはおすすめできないそうです。歯科では、その人に合った歯ブラシを紹介することもできます。メガネを眼科で処方してもらうように、歯ブラシも歯のために処方してもらったと思って、しっかりしたものを使うのがいいですよ。

(歯科医院で買った歯ブラシは確定申告の際、医療費に計上できます。)



## 子供の電動歯ブラシの利用についてはどうお考えですか？

電動歯ブラシを使ってもいいですが、「電動歯ブラシを使っているから」と過信しないことが大切です。生きていく上で、生涯歯みがきは必要なことです。電動でもそうでないものにしても、きれいな歯を保つために正しいブラッシング技術を身に付けることが一番大切です。電動歯ブラシは、普通の歯ブラシとみがき方が異なります。使う場合は、歯科医にブラッシングの方法を教わってから使うのがいいでしょう。

## 仕上げみがきで気を付けた方がいいこととありますか？

1～3年生くらいの歯の生え替わりの時期は、みがきにくかったり、生え立てで歯質が弱かったりして、特にむし歯が増えるので念入りにしてほしいです。また、子供が力を入れてみがいてしまった後に、おうちの人がいそいで仕上げ磨きをすると、「汚れは落ちていないけど、歯ぐきが傷ついてしまっている」という状態になりやすいです。毛先がすぐに広がってしまうので、力を入れすぎずにみがくようにします。(適度な力というのは、手の甲をみがいてみて赤くならない程度です。)

子供はどうしても力を入れてみがいてしまい、毛先が広がってしまうので、仕上げみがきのブラシと分けて、おうちの人、先の広がっていない柄の長いブラシを使うのがおすすめです。

眠っている間に、細菌が増えるので、その前に仕上げみがきをしてなるべく口の中をきれいにして寝るのがいいでしょう。仕上げみがきのやり方も歯科では指導しています。ぜひ利用してください。



## なるべく治療費をかけない方法ってないですか？

むし歯って「生活習慣病」なんです。日本人は病気になってから薬にたよる、という傾向が世界的に比べてもみられます。むし歯はけずると「治る」のではなく、そこから広がっていきます。むし歯になったら治す(厳密には治すではなく削る)ではなくむし歯を作らないことが大切です。

中学生や高校生になると、部活動でスポーツドリンクを飲んだり(スポーツ中は口が渇くので砂糖入りのスポーツドリンクを飲みながらの運動はむし歯になりやすいです)、受験勉強などで夜に食べ物をながら食べるで口にする機会が増えたりして、一気にむし歯が増えるそうです。

練馬区は、高校生までの医療費が免除されています。むし歯が増えた状態で大人になり、医療費がかかるようになってから、たくさん歯科にお世話になる…とならないように、医療費のかからない小学生のうちから、しっかり歯科に定期的に通い、(むし歯を治すためではなく、経過観察やブラッシング指導のために、です)ブラッシング指導や定期健診などで、健康な歯作りの基礎を作りましょう。

歯の健康は、食事、顔の印象など、幅広く人間の生活の質に関係します。ずっと健康な歯を維持して元気でいたいですね。

ずっとずっと健康な歯は宝物!

