



令和7年6月2日
練馬区旭丘小学校
No.3
6月の保健目標
歯を大切にしよう



歯科検診の結果

むし歯がある	むし歯になりそうな歯がある	歯垢がたまっている	歯肉に炎症がある	歯や口の中に問題がない	治療が終わった
18人	22人	22人	3人	117人	35人

歯科検診を受けた213人中、18人にむし歯、22人にむし歯になりかけている歯がありました。また、むし歯はなくても歯垢がついている人や、歯垢が原因で歯肉炎になりかけている人もいました。今回の検診を受けた人に「よい歯のバッジ」をわたしています。また、当日欠席した人で、後日歯医者さんを受診した人にも「よい歯のバッジ」をわたします。自分の歯を守るのは自分です。むし歯はしっかり治し、新しいむし歯を作らないように、ていねいにみがきましょう。

今回、結果のお知らせをもらわなかった人や、治療が済んだ人も年に1～2回歯医者さんで定期受診やクリーニングをして、むし歯を予防しましょう。

保健指導を行います！

旭丘小学校では、毎年、全学年対象の歯科保健指導を校医の沼口先生と歯科衛生士さんを講師に招いて行っています。

つきましては、歯科保健指導の実施にあたり、ご家庭でご用意していただくものがありますので、ご協力をお願いいたします。

実施日	内容	対象学年	用意するもの
3日（火）	歯垢染色	3・4年	現在使用している歯ブラシ（電動の場合は、普通の歯ブラシを持たせてください）・コップ（落としても割れないもの）・タオル（汚れ防止用）・洗濯ばさみ2こ・ティッシュ・筆記用具
12日（木）	歯垢染色	1・2年	現在使用している歯ブラシ（電動の場合は、普通の歯ブラシを持たせてください）・ティッシュ・筆記用具
19日（木）	歯垢染色	あさひ	3・4年と同様
	2次元マップ	6年	タブレット

※5年生は12月にRDテスト（口の中のむし歯菌の量を調べるテスト）を行います。

6/4~10は歯と口の健康週間です！

6月4日～10日までは「歯と口の健康週間」です。みなさんは自分の歯のこと、しっかり考えたことがありますか？

歯は食べるためだけじゃではなく、話したり、笑ったり、元気にすごすためにもとっても大切！この1週間で、毎日の歯みがきを見直してみましょう。

歯垢ってなに？



歯垢は、歯にべったりくっつく白いネバネバしたかたまりです。ごはんを食べたあとにしっかり歯をみがかないと、口の中に残った食べかすやばい菌が集まって歯垢ができてしまいます。この歯垢の中には、むし歯のばい菌や、歯ぐきの病気を起こすばい菌がたくさんいます。

歯垢がたまるとどうなるの？

・むし歯になる！

歯垢の中のばい菌が、食べ物の中の砂糖を使って酸を出します。この酸が歯を少しずつかして、むし歯になってしまいます。

・歯ぐきがはれる！

歯ぐきのまわりに歯垢がたまると、赤くはれたり、血が出たりします。これを「歯肉炎」といいます。

・口の中がくさくなる！

歯垢がたくさんあると、口の中がにおってしまいうことも。



正しい歯の磨き方のコツ！



- ① 歯ブラシは鉛筆を持つように力を入れすぎず、やさしくみがきましょう！
- ② 1本ずつていねいに歯のうえ・よこ・うらを、1本ずつこきざみにみがくのがポイント。
- ③ とくに奥歯と歯と歯の間をしっかりと！むし歯になりやすい場所だから、見えなくてもていねいに。
- ④ 鏡を見て確認しながら！みがき残しが残らないかチェックしましょう
- ⑤ 仕上げみがきはとても大事！小学校の低学年のうちは、まだ自分ではしっかりみがけないことも多いので、おうちの人に仕上げみがきをしてもらいましょう！



歯は一生のたからもの！大人になっても自分の歯でおいしく食べられるように、子供のうちから「歯を大切にする習慣」を身につけて自分の歯をしっかり守っていきましょう😊



熱中症が心配な季節になってきました



6月は雨の日が多いし、まだそんなに暑くないから熱中症の心配はないと油断していませんか？梅雨は天気が変わりやすいため、突然晴れて気温や湿度が上がリ、ムシムシとする日もあります。そして、この時期はまだ体が暑さになれていないため、上手に汗をかくことができません。そのため、体温の調節もむずかしくなります。自分は大丈夫と思わずに気をつけて生活しましょう。

熱中症にならないようにするためには…



軽い運動をする



湯船につかる



冷房の温度を下げすぎない



こまめに水分補給



涼しい服を着る