



令和3年6月1日  
 練馬区立旭丘小学校  
 No.3 児童数配布  
 ○6月の保健目標○  
 歯を大切にしよう

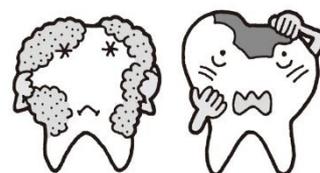


梅雨の季節は、むしあつかったり急に雨がふって寒くなったりして体調をくずす人も増えてきます。気温にあわせて、ぬいだり着たりできる服を選びましょう。

また、6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。むし歯になってはじめて歯の大切さがわかる…なんてことにならないように、しっかりと歯をみがきましょう。

**歯科検診の結果**

- むし歯になりそうな歯がある：25人（全体の14%）
- むし歯がある：17人（全体の9.6%）
- 歯垢がついている：23人（全体の12.9%）
- 歯垢がしっかりついている：1人（全体の0.6%）
- 歯肉炎になりかけている：3人（全体の1.7%）



歯科検診を受けた178人中、17人にむし歯がありました。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。今回の検診でむし歯がなかった人に「よい歯のバッジ」をわたしています。また、むし歯があった人も12月末までに治療した人には「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、新しいむし歯にならないように、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。



**暑さに強いからだをつくっていこう!**

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



**暑熱順化のポイント①**

**汗をかく**

外であそぶ!  
 おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。



**暑熱順化のポイント②**

**暑さに慣れる**

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。



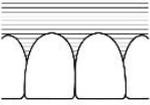
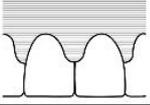
急に暑くなった日は体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすくなります。今のうちから暑さに慣れておくことが大切です。運動中はこまめにすずしい場所で休けいし、水分をとるようにしましょう。

裏面もご覧ください→

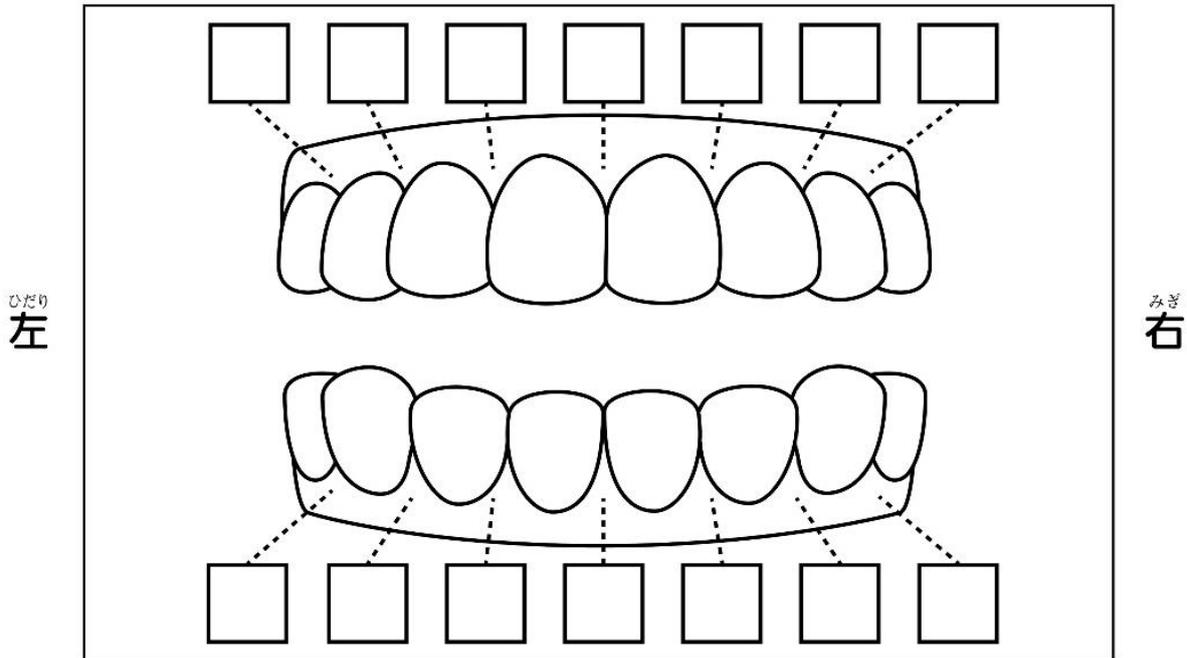
## 自分の歯ぐきをチェックしてみましょう！

歯に食べかすが残っていると「歯こう（細菌のかたまり）」が歯ぐきを攻撃し、歯ぐきが赤く腫れたり、放っておくと歯が抜けてしまったりします。あなたの歯ぐきは大丈夫？

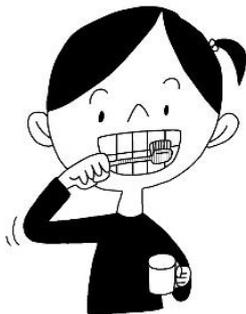
### ★健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのちがい

	色	歯ぐきの形	さわると	出血
健康な歯ぐき	ピンク色	さんかくけい 三角形 	かたい	ない
歯肉炎の歯ぐき	あかいろ 赤色	まるい 丸い 	ブヨブヨしている	ある

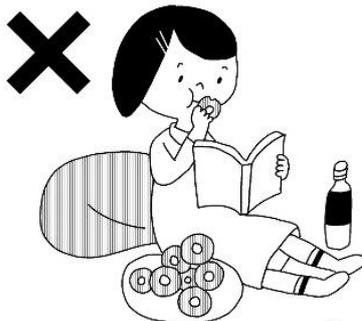
自分の歯ぐきを鏡で見て、健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきのどちらに近いかをチェックしてみましょう。健康な歯ぐきに近い場合は○、歯肉炎の歯ぐきに近い場合は×を下図につけましょう。



### ◎歯肉炎を治すためには…… 歯みがきと食習慣を見直してみよう！



毎日しっかりと歯をみがく



あまいものをダラダラと食べない

ほかには

- ・よくかんで食べる
- ・栄養バランスのよい食事をする
- ・規則正しい生活をする