



令和4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○

6月4日～10日は



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。

歯を大切にしよう

歯科検診の結果

- むし歯になりそうな歯がある：53人（全体の32%）
- むし歯がある：14人（全体の8%）
- 歯垢がついている：31人（全体の18%）
- 歯垢がしっかりついている：9人（全体の5%）
- 歯肉炎になりかけている：7人（全体の4%）



歯科検診を受けた168人中、14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。



汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

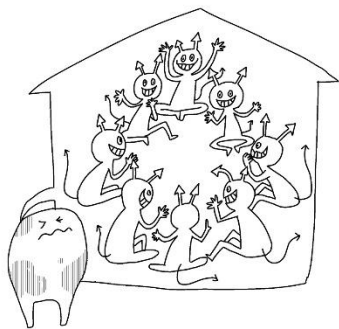
こまめな水分補給を忘れずに



急に暑くなった日はからだ暑さになれていないため熱中症になりやすくなります。今のうちからからだを少しずつ暑さに慣らしていくこと(暑熱順化)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→

「歯こう」って何だろう？

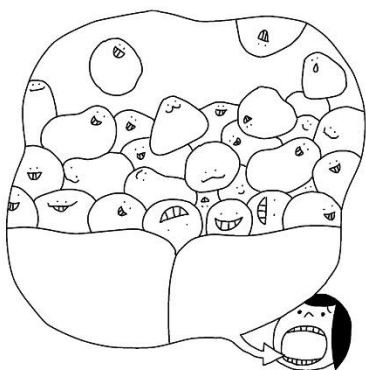


歯をみがかないと、歯に白あるいは黄色くにこった、少しネバネバしたものがつきます。これが「歯こう」です。

歯こうは、むし歯の原因となるミュータンス菌が、食事のときに口に入った砂糖を取りこんでつくった、ミュータンス菌たちの「家」なのです。

歯みがきで歯こうを落とさないと、ミュータンス菌が数を増やし、歯こうも厚くなります。

歯こうがたまっていくと…



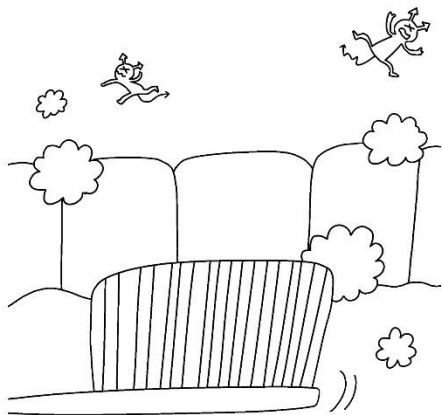
歯こうは、むし歯の原因となるミュータンス菌を増やすだけでなく、ほかの細菌もくっついて仲間を増やしていきます。そして、その細菌の中には、歯ぐきが赤くはれたり、血が出たりする「歯肉炎」の原因となる細菌もあります。

毎日しっかりと歯をみがいて歯こうを落とし、歯こうをつくるもととなる砂糖を食べ過ぎないようにすることは、歯肉炎の予防にもつながるのです。

「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」だけ！

ミュータンス菌のすみかである歯こうは、歯にべったりとくっついているため、うがいなどでは落ちません。

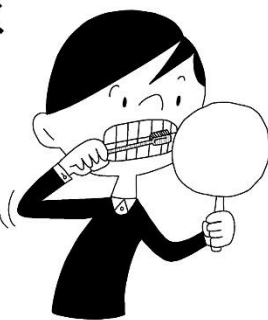
歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうをはじき落とすことができます。



歯をみがくときのポイント

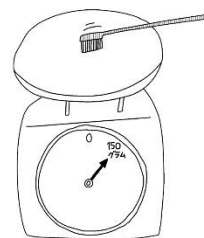
鏡を使ってみがく

歯をみがくときは、鏡を見ながら、歯に毛先がしっかりと当たっているかを毎回1本1本チェックしながらみがきましょう。



力を入れ過ぎない

みがくときに力を入れ過ぎると、毛先が歯の面で開いてしまい、歯こうは落とせず、逆に歯を傷つけます。歯の表面をすべらせるようにみがきましょう。



歯ブラシをおさえたとき、150gくらいの力になるのが望ましいです