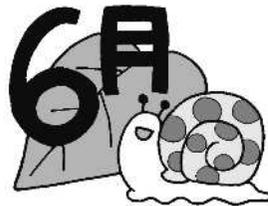
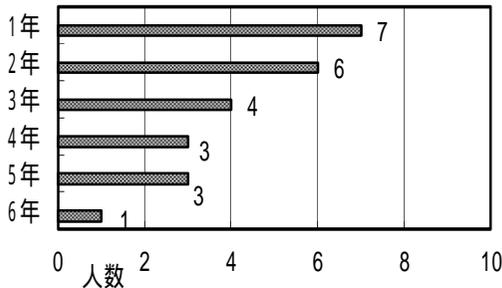


# ほけんだより



練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成 26 年 6 月 9 日発行  
(家庭数配布)

春の歯科検診で、むし歯のある人は、全校で 5%(24人)でした。むし歯のあった数を学年別にごとにまとめました。今回、むし歯が見つかりすでに治療が済ませている人は7人です。6月4日～10日の歯の衛生週間に、今回の検診でむし歯がなかった人と、すでに治療が済んだ人を対象に「よい歯のPATCH」を配ります。ぜひ、まだ治療を受けていない人は、早めに受け、治療が終わったら、学校に用紙を提出してください。



## 全部口の中の病気です

### むし歯



- 口の中の細菌(主にミュータンス菌)が作りだす酸によって、少しずつ歯が溶かされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨にまで炎症が広がります。

### 歯周病



- 歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)から入り込んだ細菌が生み出す毒素で、歯を支えている組織が壊される病気です。
- 進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。

### 顎関節症



- あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

### 口内炎



- 口の中の粘膜に炎症が起こる病気です、口の中にできた傷などが原因で起こります。
- 多くは、1週間ぐらいで治ります。

### むし歯・歯周病を防ぐには

- 正しいブラッシングで、プラークを取り除く  
歯垢(プラーク)は、むし歯や歯周病を起こす細菌のすみかです。
- よくかんで食べる  
だ液には、口の中をきれいにする作用があります。
- タバコを避ける  
タバコの煙は、歯ぐきに影響し、歯周病のリスクを高めます。

### 必ず治療を

むし歯や歯周病は、自然に治ることはありません。

### こんな症状に注意

- ◆あごが痛い
  - ◆口が開かない
  - ◆あごを動かすと、音がする
- 1つでも思いあたる場合は、歯科医へ。

### 口内炎になったら

- ◆口の中を清潔に保つ  
こまめに、ブクブクうがいをします。
- ◆症状がひどいとき、長引くときは、歯科医へ

## かみ方に注目!!

食事のとき、お子さんの口元に注目してみてください。

- よくかまず、のみこんでいる。
- 食べづりが悪い。
- やわらかいものばかり食べようとする。
- 一方の歯ばかりでかんでいる。
- 口を開けたままで食べている。

当てはまることがある場合は、もしかしたら、むし歯や口内炎など、何か不調があるのかもしれません。食事の後、お口の中をよく見てあげてください。気になる様子が続くときは、早めの歯科受診をお勧めします。

## 健康カードをお返しします!

春の健康診断の結果を、「健康カード」でお知らせします。ご覧になりましたら捺印して、学校にお戻しください。

また、学校から「お知らせ」が無い場合は「異常なし」とご理解ください。

6月の保健目標

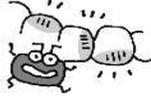
みが  
しっかり磨いて、きちんと噛んで  
は たいせつ  
歯を大切にしよう



### みがき残しが多いのは

☆歯と歯ぐきのさかいめ

☆奥歯のみぞ



食べもののカスが残りがやすく、  
汚れがたまりやすい場所です。  
歯をみがくとき、特に気をつけ  
て、きれいにしましょう。

☆歯が生えかわったばかりのところ

☆歯ならびが悪いところ

歯の高さがデコボコしていて、汚  
れが残りがやすく、みがきにくいの  
で、むし歯になりやすいのです。



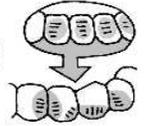
### みがきにくいところです

### みがいた後のWチェック

目で

汚れが残っていませんか？

- ◆歯と歯の間
- ◆歯と歯ぐきの境目
- ◆歯の表面



舌で

ヌルヌルしたり、  
ザラザラしたりしませんか？

- ◆歯の裏側
- ◆奥歯



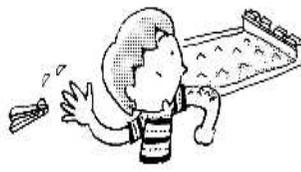
きれいにみがいたつもりでも、意外と汚  
れは残っているものです。歯みがき後の  
Wチェックを習慣にしましょう。

### 6月はこんな月です。

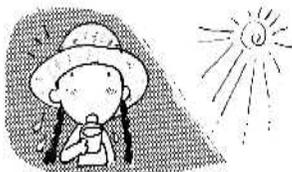
梅雨に入る時季です。気温が高くなり  
はじめ、湿気が多くなるため、食中毒  
もふえ始めます。



プール開きがあります。爪は短く切っ  
ているか、皮膚の病気やアタマジラミ  
はないかなど、チェックしましょう！



熱中症がふえはじめます。ぼうしをか  
ぶる・水筒をもつ・日陰で休むなど、  
熱中症対策をはじめましょう！



1年のうちで昼の時間がいちばん長い  
「夏至」があります。長いお昼の時間  
をどう過ごすか考えてみましょう！



早宮小の健康診断は

ほぼ終わりました。

う歯（むし歯）や、  
目・耳などで病院へ  
行った方がよい人  
には、お知らせを出し  
ました。プールに入る  
ことで、症状が悪く  
なることがあります。  
また、治療が済んでから  
の入水になる場合も  
あります。

6月18日のプール  
開きまでには、必ず病  
院へ行きましょう。

また、行った後はそ  
の結果も、学校へ知  
らせてください。