

保

健

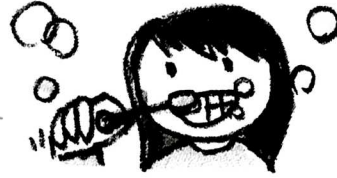
だ

よ

り

平成24年6月4日
練馬区立春日小学校
校長 菊岡 紀子

6月の保健目標



歯を大切にしよう!

毎日、練習に励んだ運動会も、無事に終わりました。お天気にも恵まれ、全校児童全員が参加することができました。運動会が終わると、6月18日(月)から水泳指導が始まります。伝染する病気でなくても、悪化させないために健康診断で病気が見つかった場合は、治療してからプールに入るように指導しています。受診のおすすめの用紙を持ち帰り、まだ受診してない方は、水泳指導に間に合うように、早めの治療をお願いいたします。

6月4日から6月10日は、歯の衛生週間です!



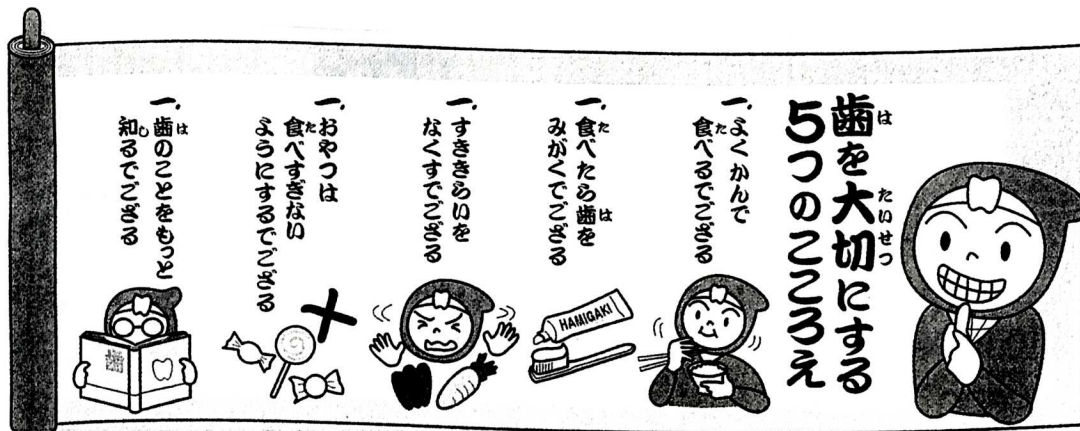
今年も歯の衛生週間に合わせて、良い歯のバッチを配布します。

現在は、治療方針や治療方法も違いがありますので、主治医の先生の意見が違う場合は、連絡帳などでご連絡ください。

ご家庭の協力で、良い歯のバッチをもらえる子が増えました。練馬区では、財政の関係で検診時にむし歯のなかった児童に配布と決まっていたましたが、校医と相談して学校の実情に合わせてということになりましたので、今年も治療した児童にも良い歯のバッチを配布します。

今回もらえなかった人は、早めに治療をしてクラス全員が良い歯のバッチをもらえるように、ご協力お願いいたします。

むし歯だけでなく、歯肉炎や口内炎も増えています。しっかり予防していきましょう。



歯肉炎ってなに？

歯肉炎とは、歯肉（歯ぐき）が赤く腫れてきたり、出血したりする病気です。原因は歯についた歯垢です。歯肉炎は、放っておくとだんだんひどくなり、歯の根っこの骨が溶けて、歯がグラグラしたり、歯が抜け落ちてしまったりすることもあります。歯肉炎にならないようにするには、次のことを守ってね！

●歯みがきをする

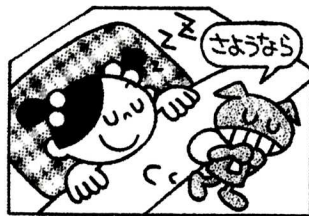
毎日、きちんと歯みがきをして、歯垢がたまるのを防ぎましょう。



歯垢の中には、ばい菌がたくさんいるんだよ

●夜はぐっすり眠る

しっかり眠って疲れをとらないと、体がばい菌に負けてしまうよ！



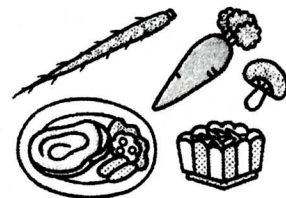
●定期検診を受ける

定期的に歯や歯ぐきが健康かどうか、歯医者さんで調べてもらいましょう。



●何でもよく食べる

好き嫌いをしたり、かたよった食事をしたりすると、歯や歯ぐきの健康によくありません。また、やわらかいものばかり食べず、歯ごたえのあるものも食べようね。



●きそく正しく食事する

ダラダラおやつを食べたりジュースを飲んだりして、口の中が汚れていると、ばい菌が活動しやすくなってしまいます。



口内炎ってなに？



口内炎にならないようにするために

①むし歯にならないように歯みがきやうがいをする。

口の中をせいけつに保ちましょう。

②歯ブラシは自分に合ったものを使う。

硬すぎたり大きすぎたりすると、

口の中を傷つけてしまうことがあります。

③毎日の食事に気をつける。

ビタミンたっぷりのくだものや緑黄色野菜を食べましょう。

④たっぷり眠ったり、リラックスしたりして体を休ませる。

寝るそくだったり、ストレスを感じたりしていると、体がばい菌に負け

てしまいます。ばい菌をやっつけるために、十分に体を休ませましょう。

口内炎は、口の中（ねん膜）がはれたり、赤いぼつぼつができたり、白いカビのようなものがついたりする病気です。体の調子を整えてくれるビタミンが不足したり、ストレスで口の中がカラカラになったり、口の中に傷ができたりすると、ばい菌が活動しやすくなります。その結果、はれや痛みを感じたり、血が出たりするのです。

