



# ほけんだより



令和3年6月1日  
練馬区大泉第四小学校  
保健室

6月になりました。先週頃から、すでに梅雨を思わせるような湿った天気が多いですね。5月後半は、学校生活に慣れてきて疲れが出たのか、体調不良でお休みする子が4月より見られました。これから気温や湿度が上がっていきます。熱中症に気を付けながら、暑さに慣れていってくださいね。



## 6月の保健行事

日にち	曜日	予定	対象学年	注意事項
2	水	内科検診	6年	体育着を持ってくる
3	木	尿検査3回目回収	該当者	8:50までに保健室へ
10	木	歯科検診	4, 6年	ていねいに歯みがきをしてくる
17	木	歯科検診	1, 3年	ていねいに歯みがきをしてくる

答えはうらめんにあるよ!

## まちがいさがし 7つのまちがいをさがそう



6月4日~10日  
歯と口の健康週間

# ずっと元気な歯でいよう!

## 「治療」より「予防」を

スウェーデンでは、80歳の方が平均25本自分の歯が残っているそうです。日本は「80歳で自分の歯を20本以上保とう」という目標なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者は「むし歯を治してくれるところ」というより「むし歯を予防してくれるところ」なのです。国で歯みがき指導や定期的に歯医者に行く「予防歯科」(最近CMで聞きますね)を国民に義務化しているのです。ぜひ、みなさんもむし歯に「なってから」ではなく、「ならないように」歯医者さんに定期的に通ってくださいね!



## 熱中症にかからない方法

<p>☆<b>服装を工夫する</b></p>	<p>☆<b>窓を開け、空気を通す</b></p>	<p>☆<b>せん風機を使って 熱い空気を部屋にためない</b></p>
<p>☆<b>すだれや植物でカーテンを</b></p>	<p>☆<b>エアコンで部屋の温度を 調節する</b></p>	<p>☆<b>お出かけのときはぼうしを わすれずかぶる</b></p>
<p>☆<b>なるべく日かげで遊ぶ</b></p>	<p>☆<b>天気予報や温度計も参考に 予定を決めよう</b></p>	<p>☆<b>こまめに水を飲む</b></p>

# 日比先生に聞いた歯の大事なお話



以前の歯科検診の際に、普段なかなか聞く機会がない歯のあれこれを学校歯科医の日比先生に質問させていただきました。(200人近くの検診の合間にすみません…)

## 「歯垢」と診断された子の歯はどの程度歯垢がついているのですか？

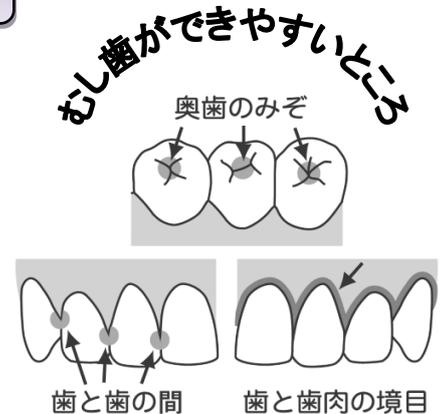
学校の歯科検診は「学校歯科医の活動指針」というもので定められています。治療のお知らせには、「歯石、歯垢がついています」と表記してありますが、実は3段階に診断されています。口を閉じた状態で前歯についている歯垢の状態を見ています。

- 歯垢がほとんど付着していない状態が… 0 
- 歯の1/3以下に付着している場合は… 1 
- 歯の1/3以上に付着している場合は… 2  となります。

治療のお知らせには、段階の表記はされませんが、これが結構大きな差… 2と診断された子の中には、歯垢でほとんど歯が見えない(…!!!!)という子もいます。ほとんどの子は1ですが、何人か2と診断されている子もいます。お手紙をもらったら、すぐにしっかり歯みがきしてくださいね！

## 歯みがきしているのに歯垢がついてるって言われるの人もいるのでは？

毎日歯みがきをしているのに、お子様が「歯垢」の診断を受けてくるのは、歯の平らな面しかみがけておらず、一番むし歯のしやすい歯と歯ぐきの間、歯と歯の間が汚れたままになっていて、歯垢がたまってしまっていることが考えられます。歯の平らなところは、きゅうりをかじればきれいになってしまうくらいのもので汚れはたまりにくいのです。歯と歯ぐきの間や、歯と歯の間を、しっかりみがく方法を知ることが大切です。



## たくさんの種類の歯ブラシが売られていますが、何を選んだらいいのでしょうか？

今は、「予防歯科」をよく耳にしますね。歯みがきは、今までは「エチケット」の意味合いが強かったのですが、最近は「病気の予防」の治療用具という考え方に変わってきています。では、どういう歯ブラシがいいのか。歯ブラシはなかなか店頭で触って確認したりしにくいですが、毛が柔らかく、コシがあるものがお勧めです。ぎざぎざ  になっているものはおすすめできないそうです。

歯科では、一人ひとりに合った歯ブラシを紹介することもできます。メガネを眼科で処方してもらうように、歯ブラシも歯のために処方してもらったと思って、しっかりしたものを使うのがいいですよ。



## 子供の電動歯ブラシの利用についてはどうお考えですか？

電動歯ブラシを使ってもいいですが、「電動歯ブラシを使っているから」と過信しないことが大切です。生きていく上で、生涯歯みがきは必要なことです。電動でもそうでないものにしても、きれいな歯を保つために正しいブラッシング技術を身に付けることが一番大切です。電動歯ブラシは、普通の歯ブラシとみがき方が異なります。使う場合は、歯科医にブラッシングの方法を教わってから使うのがいいでしょう。



## 仕上げみがきで気を付けた方がいいこととありますか？

1～3年生くらいの歯の生え替わりの時期は、みがきにくかったり、生え立てで歯質が弱かったりして、特にむし歯が増えるので念入りにしてほしいです。また、子供が力を入れてみがいてしまった後に、おうちの人がいそいで仕上げ磨きをすると、「汚れは落ちていないけど、歯ぐきが傷ついてしまっている」という状態になりやすいです。毛先がすぐに広がってしまうので、力を入れすぎずにみがくようにします。(適度な力は、手の甲をみがいてみて赤くならない程度です)

子供はどうしても力を入れてみがいてしまい、毛先が広がってしまうので、仕上げみがきのブラシと分けて、おうちの方は、先の広がっていない柄の長いブラシを使うのがおすすめです。

寝ると細菌が増えるので、その前に仕上げみがきをしてなるべく口の中をきれいにして寝るのがいいでしょう。仕上げみがきの仕方も歯科では指導しています。ぜひ利用してください。



## なるべく治療費をかけない方法ってないですか？

むし歯って「生活習慣病」なんです。日本人は病気になってから薬にたよる、という傾向が世界的に比べてもみられるそうです。むし歯はけずると治るのではなく、そこから広がっていきます。むし歯になったら治す(厳密には治すではなく削る)ではなく、むし歯を作らないことが大切です。

中学生になると、部活動でスポーツドリンクを飲んだり(スポーツ中は口が渴くので砂糖入りのスポーツドリンクを飲みながらだと、むし歯になりやすいのです)、受験勉強などで夜遅くまで食べ物をながらで口にする機会が増えたりして、一気にむし歯が増えるそうです。練馬区は、中学生までの医療費が免除されていますが、そういった状態で高校生になり、医療費がかかるようになってからたくさん歯科にお世話になる…というケースが多いです。そうならないように、医療費のかからない小学生のうちに、しっかり歯科に通い(むし歯を治すためではなく、経過観察やブラッシング指導のために、です)正しいブラッシングや経過観察などで健康な歯作りの基礎を作りましょう。

ずっとずっと健康な歯は宝物!



日比先生たくさん教えていただきありがとうございました!