

ほけんだより

6月

No. 3 / R 4 年 6 月 3 日 安中市立碓東小学校 保健室



チェック
しよう!

歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

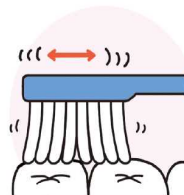


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら
などは



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で



歯からのお願いです

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べカスが残っているし、プラーク（歯垢）もできてきて、からだがスツキリしないよ。ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな。これは、歯からの言葉とお願いです。食べカスが残っているとプラークができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。歯をガツカリさせないためにも！食後は必ず、歯みがきをしてくださいね。」



むし歯・歯周病の原因

プラークはこうやってできる！

ものを食べて、歯みがきしないと…



歯に食べカスが
残る



細菌が食べカスの
糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です！

よ ぼう
しっかり**予防**!

しっかり**なおす**!

し にく えん 歯 肉 炎

は くち びょう き い
歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって**よ ぼう**している『むし歯』がすぐ**おも**いのかびますね。でも、**き**をつけた**びょう き**い病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

し にく えん 歯肉炎って?

し にく (は ぐき) に炎症**えんしやう**が起き、はれてきたり、**ち**で**びょう き**血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのまま**お**さずに**ほう**っておくと、もっと**おも**い『歯周炎**ししゅうえん**』になってしまいます。



どうすれば**よ ぼう**できる?



むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう(プラーク)。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが**たいせつ**です。

自分で**み**つけられる!

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



し か けんしん お 歯科検 診を終えて・・・

し か けんしん お
歯科検 診が終わり、「全 校の6 割以 上の児童が受 診の**ひつよう**必要がある」という結果となりました。「むし歯」はもちろんですが、「**は**歯みがきがきちんとできておらず**よご**汚れがたまっている」、「**しせき**歯石がある」児童も少なくありません。むし歯や歯石はそのままにしておいてよくなることはありませんので、きちんと**し か い** 歯科医を受 診しましょう。



…… 保護者の方へ ……

～梅雨どきの熱中症予防について～

今年も夏が近づき、熱中症やその対策について重点的にお知らせする時季となりました。ただ、曇りや雨が多い梅雨どきでも、注意が必要です。そのポイントのひとつが「梅雨の晴れ間」です。

雨が降ると少し肌寒いこともありますが、ときおり雨が止み、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい状況と言えるのです。



睡眠や食事など、毎日の生活習慣・生活リズムから体力を維持しておきましょう。また、軽い運動や入浴などで汗をかいて、体を暑さに少しずつ慣れさせること(暑熱順化)やこまめな水分補給など、本格的な猛暑の前にお子さんにあらためてご指導をお願いいたします。さらに、ご家族全員でも予防や対処法について確認し、習慣づけておいていただければと思います。