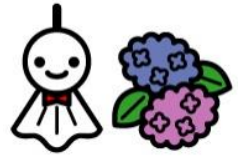


# えがお

上尾市立尾山台小学校保健室  
ほげんだより（家庭数配布）  
令和5年 6月8日 No. 3



## 6月の保健目標 「歯と歯肉を大切にしよう」



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

5・6年生の児童保健・環境委員会のみなさんが、給食の時間に歯についての放送をします。

全クラスに学校歯科医の白鳥先生と歯科衛生士さんが正しい歯みがきの仕方を教えに来て来てくれています。フッ化物洗口も始まりました。むし歯にならないようにしっかり歯をみがきましょう。

### 歯科健診の結果は、どうでしたか？

歯科健診の結果、特に高学年になるにつれて歯垢や軽度の歯肉炎がある人がふえています。むし歯や要注意乳歯のある人は、早目に歯科医院を受診しましょう。

むし歯のある人	要注意乳歯がある人	むし歯になりそうな歯がある人	軽度の歯垢がある人	軽度の歯肉炎の人
21人	17人	21人	57人	21人

今年度より黄色い用紙で全員に結果のお知らせを配付しています。「なるべく早く専門医にみせてください」に○印があった場合は、診察を受けた後に受診報告書を学校へ提出してください。

寝る前の歯みがきが

大切なワケ

### クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後      ② 昼間      ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、

歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



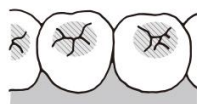
# 歯垢 (プラーク) って何？

「歯垢（プラーク）」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

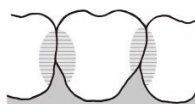
ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



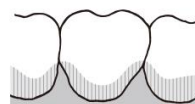
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！



## < 定期健康診断がすべて終了しました！ >



提出物等、ご協力いただきありがとうございました。健康診断で、疾病の疑いが見つかった人には、治療勧告書を配付しました。歯科健診は、全児童に健診結果のお知らせを配付済みです。受診が必要な場合は、速やかに受診してください。なお、尿検査、心臓検診で「お知らせ」がなかった場合は、「異常なし」ということになります。



### ★学校保健委員会（すこやか会議）

令和5年6月16日（金）午後2時25分～3時20分 体育館

学校保健委員会は、5年生児童と一緒に「心肺蘇生法・AEDの講習会」を実施します。いざ！という時のための知識は身に付いているでしょうか？あなたの勇気ある行動が命を救います。心肺蘇生法の仕方、AEDの使い方など、救急時に役立つことを学びます。緊急時に、身体をスムーズに的確に動かすことはとても難しいことです。慌てて判断に困る時でも“知っている”ことで解決に繋がることがあります。ぜひ、多くの方にご参加をお願いします。参加申し込みの締め切りを延長しますので、ご都合のつく方は、この機会にぜひ、お申し込みください。（さくら連絡網に参加の旨、入力してください。）