

ほけんだより 6月

ただ は しかた み
正しい歯みがきの仕方を身につけよう！

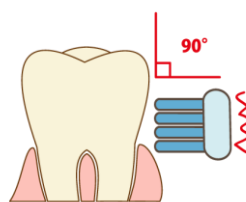
とうほくしょうがっこうでは、今年度①むし歯がある人の割合が15%以下②むし歯の治療率が80%以上を目指しています。今月は歯科健診があります。また、6月4日～6月10日は歯と口の健康週間に制定されているなど、6月は歯に関するイベントが多い1か月です。この機会に、日頃の歯みがきや食習慣を見直し、生涯ピカピカの歯を目指してほしいと思います。

歯みがき基本編

一本の歯につき、20回以上ブラッシングをしましょう。歯並びに合わせて歯ブラシの角度や動かし方を変えて、歯の全面をきちんと磨くことが大切です。



歯の上
縦向き・ぐるぐる



歯の側面
歯と直角に
横向き

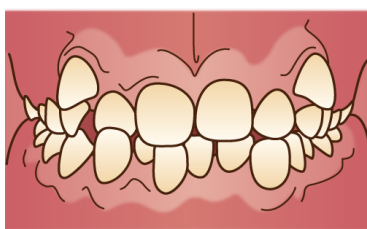


歯と歯ぐきの間
すき間を意識して
ななめに

歯みがき応用編

基本編のやり方をまもりながら、歯の特徴に合わせた工夫をして、丁寧に磨きましょう。

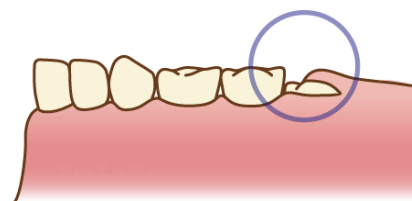
でこぼこな歯



抜けた歯の周り



背の低い歯



歯みがきのタイミング

歯みがきは朝・昼・夜、ご飯を食べた後に必ず行うことが望ましいです。理由は、食べ物に入っている糖分がむし歯をつくる原因だからです。糖分が口の中に滞在する時間が長いほど、むし歯のリスクは高くなります。食後はなるべく早く歯みがきをして口の中をきれいにすることで、むし歯を防ぐことができます。

食事について、特に注意してほしいのがおやつです。チョコレートやクッキー、ポテトチップスなどのお菓子にはむし歯の原因となる糖分がたくさん含まれています。むし歯を予防するためにはおやつのあとにも歯みがきをするのが理想です。歯みがきが難しいときには口をすすぐだけでも効果があります。一生むし歯ができないように、食後の歯みがき習慣を身につけることが大切です。



し かけんしん けっか 歯科健診の結果はどうでしたか？

し かけんしんご には、いじょう ないし いじょう あり どちらのひと にも けっか をわた しています。けっか のおし 知らせがくば られ たら、ちりょう ひつよう なは がなくか かくにん してください。い か のような ちりょう しんさつ ひつよう なは があるばあいは、はいしや さんにそうだん してください。

C (シー)・・・むし歯
ちりょう ひつよう なむし歯 が必要です。なるべく 早めに ちりょう してください。またむし歯 にならないように、しょくせいかつ や、は みがきを みなお しましょう。

CO (シーオー)・・・むし歯になりかけている歯
むし歯の初期の じょうたい がみられる歯 です。むし歯とはちがい、CO はきちんと みがきを していれば 治る 可能性があります。CO があると いわれ たら、は のみがきかた や しょくじ ・おやつ の 食べ方 に 気を 付ける ように しまし ょう。

X (要注意乳歯)・・・乳歯の後ろから永久歯が生えてきている状態
は や 早めに しょち しないと、えいきゅうし は なら びに えいきょう あた の かのうせい があります。

歯垢(しこう)・・・食べ物のかずに細菌が繁殖したもの
は みがきが 不十分で、しこう が 歯に 残っています。しこう はむし歯 や 歯肉炎 の原因 になります。ていねいな みがきを 心がけ ましょう。

歯列(しれつ)・咬合(こうごう)
は なら びやか み合わせ のこと で、し かい しどう ちりょう ひつよう じょうたい が必要です。は なら もんだい があると、むし歯 や 口内炎 が できやす くなります。また、み ため もんだい き になるばあひ があります。
は なら びやか み合わせ の ちりょう の多くは、けんこうほけん 適用 にならないため、ちりょうひ こうかく 治療費 が 高額 になることがあ ります。しかし、ちりょう じかん がかかる ケース が 多く、なるべく 早く 歯科医 に 相談 することをおすす めします。



すいえいがくしゅう 水泳学習について

保護者様へ

水泳学習について、以下の注意点をご確認ください。

- プール当日の朝は、体調に問題は無いかご自宅で健康観察をしていただいた上で、水泳カードの記入をお願いします。
- 定期健康診断で治療のお願いが出されている場合は、治療または医師の許可を得てから参加させてください。
- 水泳カードを忘れてしまった場合はプールに入れません。
連絡帳に体温・参加の有無・保護者印(サイン不可)を記入してある場合に限り入水できます。

児童のみなさんへ

あんぜん がくしゅう 安全に学習するために

チェックをしよう!

- てあし 手足のつめはのびていませんか?
- みみ 耳あかはとっていますか?
- ふろ からだ かみ け お風呂に入って、体や髪の毛をきれいにしましたか?
- よる 夜はよくねむれましたか?
- あさ た 朝ごはんは食べましたか?