

ほけんだより 6月

6月の保健目標

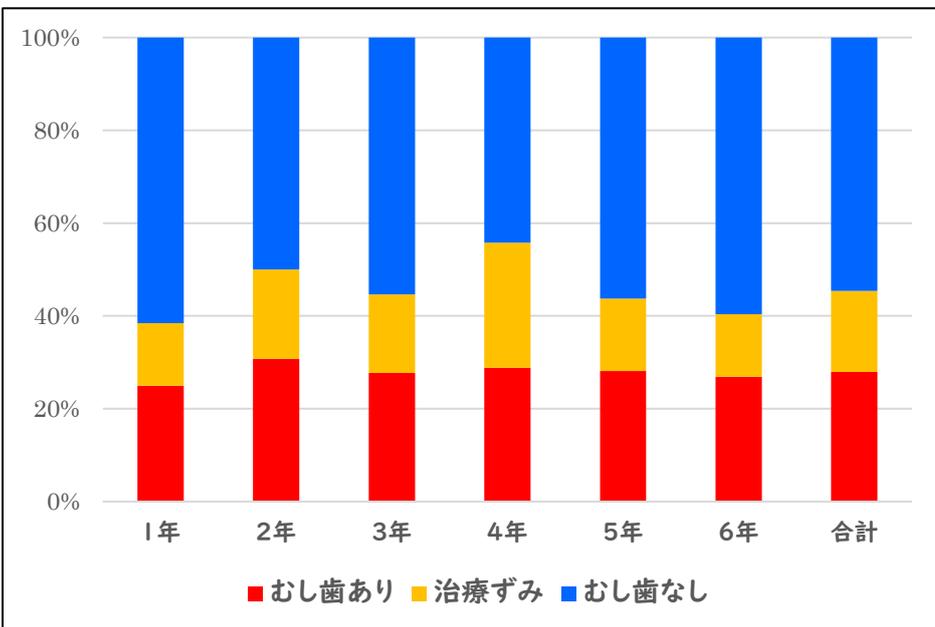
は ^{たいせつ} 歯を大切にしよう

令和6年 屋良小学校保健室

みなさんの口の中はどんな状態ですか？乳歯が抜けている子、生えかけの歯がある子、大人の歯（永久歯）が生えそろうた子いろいろだと思います。仕上げみがきは、永久歯が生えそろう 10歳ごろまで続けることが推奨されています。ご家庭でお子さんの歯をチェックしてみてください。

歯科検診の結果を配布しています。歯医者に行った子は用紙を提出してください。まだ歯医者に行っていない子は早めに行くようにしましょう。

下のグラフは4月に実施した本校の歯科検診結果です。



定期的にむし歯をチェック!



治療から予防へ発想の転換

*学校での健康診断は、スクリーニング(病気の疑いのある人を見つけ出すもの)なので、歯科へ行ったときに、「異常なし」と診断されることもあります。その際には、「歯科検診結果のお知らせ」にて、保健室まで連絡を下さい。(保護者の方が記入して、提出しても構いません。)

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
 いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



おぼえよう!



歯の

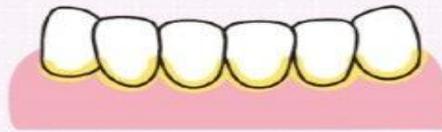
みがき残しやすい

ところ

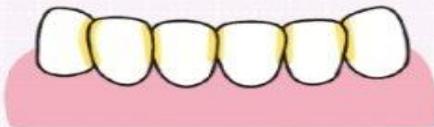
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

