

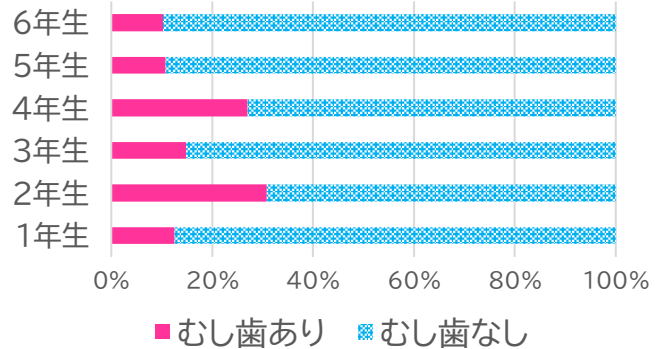
# ほけんだより 6月

令和5年6月21日(水)  
七尾市立東湊小学校  
保健室

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。  
今年度の歯科検診では、むし歯がない人が全校児童  
186人中150人もいることがわかりました。  
毎日の歯みがきが上手にできている証拠です。

むし歯と診断された人でも、すでに受診した人が  
15人もいます。むし歯は放っておいても  
治りません。また治療を始められていない人、  
歯科検診を受けられていない人は、早めに受診できると  
いいですね！受診後は、学校まで受診報告書の  
提出をお願いします。

## R5東湊っ子 むし歯の状況



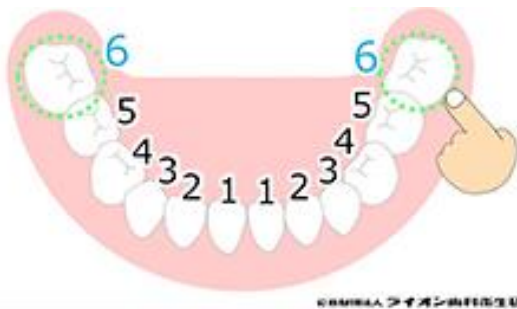
## ～6さいきゅうしをきれいにみがこう！～

「6さいきゅうし」は1番おくに生える「おとなのは」。6～7才くらいに生えて  
きます。「6さいきゅうし」はむし歯になりやすいので、ていねいなハミガキがだ  
いじ。きれいにみがくコツを知って、「6さいきゅうし」をむし歯からまもろう！



### ☆「6さいきゅうし」のばしょは？

まえばからかぞえて6番目！



### ☆むし歯にないやすいのはなぜ？

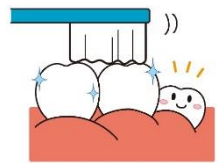
①生えたばかりの歯はやわらかい

②みぞがデコボコでふかい

→よごれがのこりやすい！

③ハブラシの毛先が

うまくとどかない



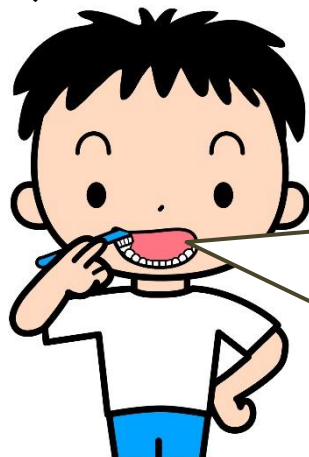
### ☆どうやってみがけばいいの？

ハブラシで

ほっぺをグイっともちあげて

よこからハブラシを

歯にあててみがこう



# ～おうちでの「しあげみがき」をおねがいします～

小学生になるとお子さんもしっかりしてきますが、歯の生え変わりが進んでいる時期は、家庭での「はみがきチェック」、「しあげみがき」をおすすめします。

## 生え始めから3年間はむし歯になりやすい

生えたての永久歯は・・・

- ①まだ歯質が弱く酸への抵抗力が弱い
- ②歯の表面が粗く汚れが付きやすい
- ③生えそろうために時間がかかり、みがきににくく歯こうが残りやすい

この3つの特徴からむし歯になりやすいため注意が必要です。



## こどもがみがきににくいところ

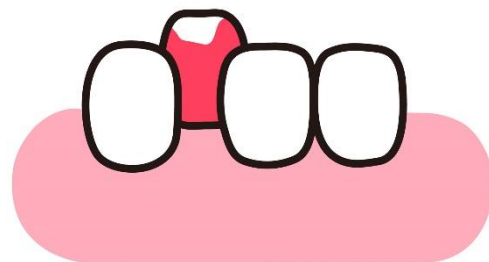
①おく歯のみぞ



②歯のうらがわ



③となりの歯より  
うしろにある歯



\*保護者のみなさまへ\*

## ～お子様の健康管理、熱中症予防に関して～

### 1. 毎日、水筒と汗ふきタオルを必ず持たせてください。

お茶はできるだけたっぷり(目安：1ℓくらい)持たせてください。



### 2. 早寝・早起き・朝ごはん、登校前の水分補給をお願いします。

これからの時期、朝から気温が高い日が増えていきます。登校の段階で熱中症を起こすこともあります。十分な睡眠、朝ごはん、登校前の水分補給が大切です。

### 3. 登校中は積極的にマスクを外すよう、お子さんにお声かけください。



### 4. これまで通り、登校前のお子さんの健康観察を忘れずにお願いします。

ご協力をよろしくお願ひいたします。

