

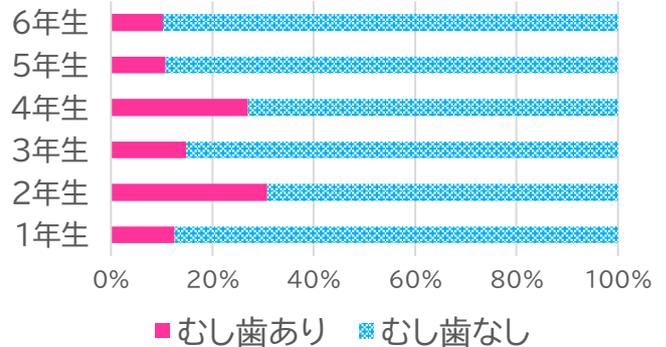
# ほけんだより 6月

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人もいることが分かりました。  
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



## 歯周病を予防しよう！

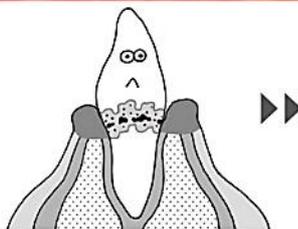
### ☆歯周病って？

歯こう（白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐき（ピンク色の部分）や骨をこわす病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられる。

日本人が歯を失う原因 **第1位**

日本人の40歳以上の罹患率 **約80%**

健康な状態



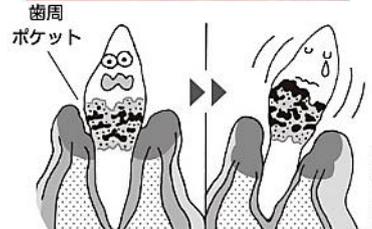
- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯肉炎



- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯周炎



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると...

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも！！

小中学生の約4割に歯肉炎の症状がみられています

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

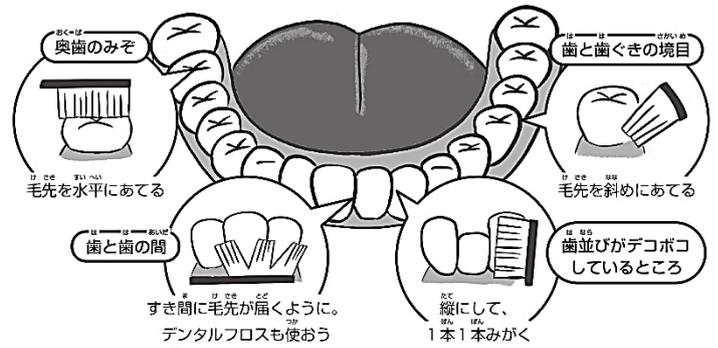
歯を失くす原因で一番多いのは、むし歯ではなく歯周病。

# ☆よぼう 予防するには？

## ①毎日のていねいなハミガキ

歯周病の原因になる歯こうをきちんと落とすことが予防の第1歩。みがき残さないように1本ずつていねいに。

## ▲みがき残しやすい場所とみがき方

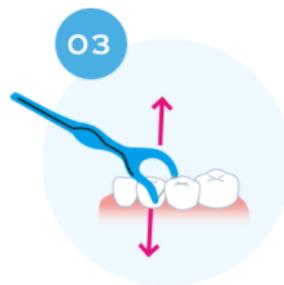


## ②ハブラシにデンタルフロスをプラス！

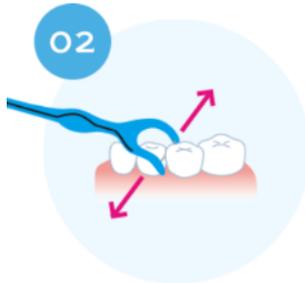
デンタルフロス（糸ようじ）は、歯と歯の間の汚れをおとしてくれるアイテムです。ハブラシでていねいにみがいた後でも、デンタルフロスを使うと歯こうがとれてびっくりすることがあります。 ※くわしい使い方などは歯医者さんと相談するか、おうちの方と一緒に使ってみましょう。



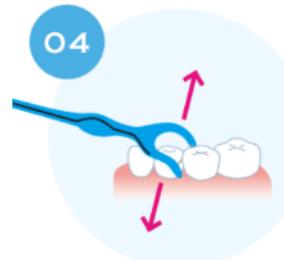
かがみ鏡で確認しながら、歯と歯の間にデンタルフロスの糸の部分をあてる。



中まで入ったら、上下に動かし歯こうを落とす。



ゆっくりと小さく動かしながら歯と歯の間に入れる。



ゆっくりと小さく動かしながら取り出す。



### \*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いいたします。

