

ほけんだより 6月

ひとよみましょう

令和7年6月11日

東湊小学校保健室

6月の保健目標

- ・歯を大切にしよう
- ・梅雨の衛生に気をつけよう

ジメジメする梅雨の時期は、菌が繁殖しやすくなります。洗っていないハンカチは菌だらけなので、せっかくきれいに手を洗っても、また菌だらけになってしまいます。6月の生活目標「身だしなみを整えよう」と保健目標「梅雨の衛生に気をつけよう」にちなんで、6月のエチケット検査では、東湊小学校全員がパーカクトになれるように心がけましょう。



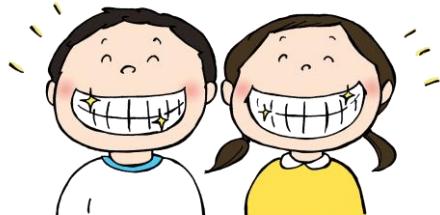
はやめの受診を

今年度の歯科検診の結果、むし歯と診断された児童は37人でした。昨年度から5人増えました。むし歯と診断された人の中でも、すでに病院を受診して治療が終わっている人は12人います。東湊っ子むし歯ゼロまでは、あと25人です！

むし歯は放っておいても治りません。乳歯だからといってむし歯を放っておくと、永久歯に影響が出ることもあります。東湊っ子むし歯ゼロを目指して、まだ治療を始められ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。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
むし歯	6人	6人	6人	8人	7人	4人	37人
治療済み	1人	4人	3人	2人	1人	1人	12人



たくさんの児童がチェックしてくれている保健室前の掲示です。
人数が減っていくたびに「2の1と6の2はあと少しや～！」
「まだ1人しか治していない学年もある！」など、子どもたちは
速報に興味深々です。

しこうそ だ しゅくだい だ はみがき（歯垢染め出し）の宿題を出します！

カラー テスター（銀色の袋に入っている錠剤）を1人1個配付しました。カラー テスターとは、歯の汚れているところ（歯垢がついているところ）を染め出して、自分の歯の汚れを観察するものです。歯並びは一人一人みんな違うので、自分に合った歯のみがき方もそれぞれ違います。このカラー テスターで歯垢を染め出して、歯みがきの大切さや自分に合った正しいみがき方を知りましょう。



ここが ポイント

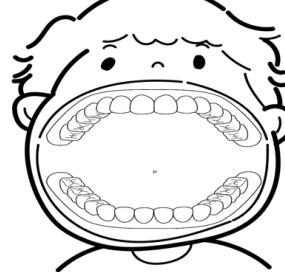
歯垢とは、歯の表面に残った食べかすにはい菌があつまってできる、白っぽいねばねばしたかたまりです。歯垢をそのままにしておくと、むし歯になってしまいます。むし歯にならないためには、食後の正しい歯みがきが大切です。

提出期限は6月30日（月）です。

6月中にお家で取り組みましょう！

はみがきチェック（カラー テスター）の結果

かがみにうつったものをそのまま書きましょう。



- ① 歯が黒く染まっているところを赤んじつでぬってみましょう。
② 歯がないところは青い色をつけましょう。（前歯から教えてください）
③ どんなみがきをしたら、よがれがよく落ちましたか？ カラー テスターを使って分かったことを書きましょう。

わかつたことを書きましょう。
おうちの方より――

【染め出しの方法】 おうちの方といっしょにやってみましょう。

① 普段通りに歯みがきをした後に染め出しを行う。

いつもの歯みがきで、どこにみがきの残しがあるか分かるよ。



② カラー テスター1錠を口の中に入れる。

③ 前歯・左右の奥歯でかみ碎いた後（30回かむ）、舌で色素を全体の歯にいきわたせる。

④ 色素が全体に届いたら、唾液とともに吐き出す。（軽くうがいをしてよい）

⑤ 鏡で口の中をよく見て、はみがきチェック用紙の歯の絵に色をぬる。

赤色が濃くでているところが、汚れ（歯垢）が残っている部分です。



きれいにみがけている人は、あまり赤くなりません。その人は、いつものはみがきで合格！

⑥ 濃い赤色に染まったところが落ちるようにもう一度、歯をみがいてみましょう。

これで染め出しは終わりです。

※きれいにみがいても、ピンク色が落ちにくいこともあるので、予定のない日や、夜にするのがおすすめです！

☆ カラー テスターの成分 ☆



- 乳糖
- 結晶セルロース
- 食用赤色104号
- タルク
- ステアリン酸マグネシウム
- 香料（オレンジ由来）
- サッカリンナトリウム
- プロピレン glycole

※アレルギーが心配な方は使用を控えてください。

ワークシートはその旨を記入して提出してください。

※この錠剤は、食用色素が主剤です。誤って飲み込んで害はありません。誤って衣服についた場合は、直ちに手洗いするか漂白剤で洗ってください。