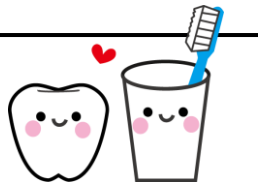


ほけんだより



令和5年6月
七尾市立石崎小学校 保健室
★おうちの人と読んでね

★現在のむし歯治療率 めざせ100%★

36.5%



6月4日～10日は

歯と口の健康週間です!!

いしぎっ子の歯の健康が

あぶない



- ◆1・2・3年生でむし歯がある人が大変多いです!!
- ◆他学年でも全国平均と比べるとむし歯がある人が多いです!!

歯科検診の結果(147人受診)

学年	むし歯がない人	むし歯がある人	むし歯がある人の割合	全国(R3)
1年生	14	11	44.0%	21.0%
2年生	18	14	43.8%	22.7%
3年生	9	11	55.0%	22.9%
4年生	14	6	30.0%	20.9%
5年生	19	8	29.6%	16.8%
6年生	21	2	8.7%	13.6%
全校	95	52	35.4%	19.6%

歯科検診の結果

歯科検診の結果、52人の人に「むし歯」がありました。(147名検査)全体的にむし歯の人が多いのですが、特に1・2・3年生は大変多かったです。3年生からは永久歯のむし歯の人も見られます。生え始めの永久歯はやわらかく、背もひくいためハブラシが届きにくく、むし歯になりやすいという特徴があります。むし歯が見つかった人は早めに治療へ行きましょう。

早めの治療をお願いします

歯科検診の結果、治療が必要な方にお知らせを渡しています。(ピンク色の用紙)時間を作り、早めの治療をお願いします。

小学校の間は、乳歯のむし歯が多いです。「乳歯はどうせ抜けるのだから大丈夫」となかなか治療へ行かないのは良くありません。乳歯には「食べ物をかみくだく」「発音を助ける」「顔の形を整える」という歯の三大役割のほかに、「永久歯が正しい場所に生えてくるのを道案内する」というとても大切な役割があります。将来の歯並びに影響するということです。お子さまに「むし歯ができたらずぐ治す」という習慣をつけるためにも、早めにむし歯治療を始めましょう。

ハブラシのえらび方



毛先が開くと、効果的に汚れをおとすことができます。新しいものに交換しましょう!



様々なハブラシが販売されていますが、柄が単純な形で、みがく部分がフラットな形のハブラシがおすすめてです。毛先が硬いものは、歯肉を傷つけるので避けます。逆にやわらかすぎると、効果的に掻き取ることができないので、「普通」の硬さのものをえらびましょう。

親子でペアペア歯みがきカレンダー

6月5日(月)～10日(土)まで、「親子でペアペア歯みがきカレンダー」の取り組みを行います。夜の歯みがきをお子様と一緒に行ってください。お子様の歯みがきの仕方を見たり、しっかりみがけているかチェックしたりする機会になればと思います。

むし歯を防ぐために、毎日歯みがきをしています。歯みがきの最大の問題は「みがいているつもりで、みがけていない」ところにあります。毎日の習慣でなんとなくみがいていると、みがき残しが出て、むし歯の原因になります。また小学生の歯の形は複雑で、歯並びも様々です。3年生くらいまでは仕上げみがきを続けて欲しいと思います。10日(土)を「仕上げみがきデー」に設定してありますので、ぜひお子様の口の中をのぞいてみてください。

私にも4年生の息子がいますが、歯並びのわるいところによく磨き残しがあるので、本人が歯みがきしたあとにその部分だけ磨いてあげています。ぜひお子様が嫌がらないうちは仕上げみがきを続けて欲しいと思います。

親子でペアペアはみがきカレンダー

6月12日(月)に
担任の先生に出してね。

ペアは、だれですか？

年 組 番 名前

夜ねる前に、親子で一緒に歯みがきをしましょう。歯みがきしたら、歯みがきカレンダーに色ぬりをします。ペアの人は、あじさいをぬります。仕上げみがきデーには、おうちの方がおさまの仕上げみがきをしてあげてください。よろしくおねがいします。

歯みがき前の
ハブラシチェック★

・毛先は広がっていませんか？

こうかんの目安は1ヶ月に1回です！



6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)
＜ペアの人＞ 	＜ペアの人＞ 	＜ペアの人＞ 	＜ペアの人＞ 	＜ペアの人＞

6月10日(土)
＜ペアの人＞
仕上げみがきデー

【感想】

【おうちの方からひとこと】



Q QUESTION

仕上げみがきはいつまで
続けられるの？

園児のときはしっかり行う 仕上げみがきも、
小学生になってからはいつまで続けられるのか、
やめてしまったけどちゃんと子どもだけでみがけているか
心配になることはありませんか？



A ANSWER

目安として小学校3年生までは
続けてあげてください



生え変わりの
最中の歯並びは
デコボコで歯垢が
残りやすいです。



小学生になったら一人でみがけるようになるのが
目標ですが、低学年～中学年のうちはまだ歯が
生えかわっている最中で 歯並びが複雑な為、
子ども一人では歯垢を十分に落とせません。

幼児期のように全体を仕上げみがきする
必要はありませんが、子どもがみがいたあとに、
不足しているところは保護者の方が
仕上げみがきをすることが大切です。(点検みがき)

上手に出来たところは子ども自身に教えてあげると
子どものやる気もアップします。
目安は、小学3年生ころ(9歳ごろ)まで
それ以降の年齢になっても必要があれば
確認と点検は続けてあげてくださいね。