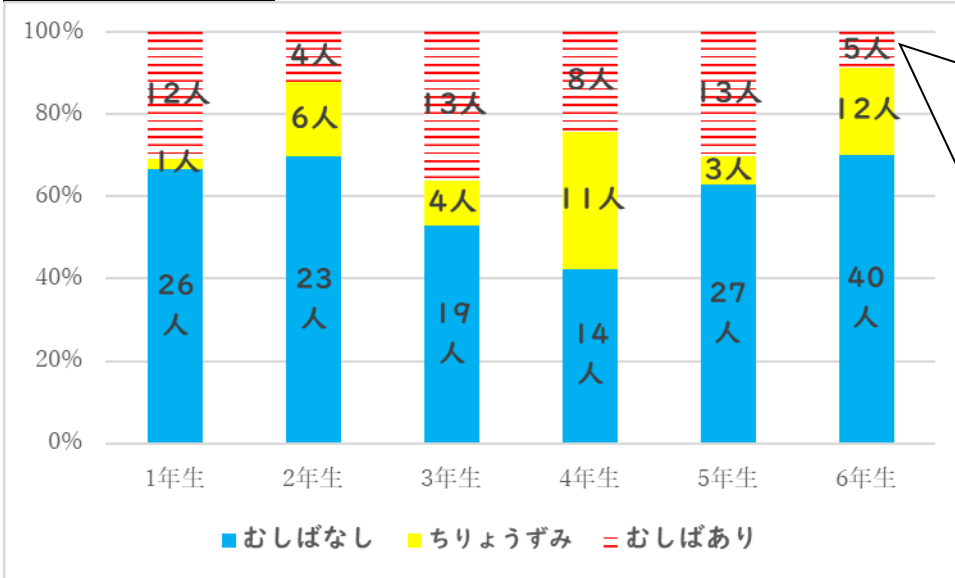


ほけんだより

令和5年6月 No.3 太白台小学校保健室

保健目標 歯や歯肉を大切にしよう

R5歯科検診 むし歯



治療が必要な人

むし歯あり… 55人
 要注意乳歯… 21人
 要観察歯… 10人
 (むし歯になりそうな歯)
 歯肉… 50人
 歯こう… 47人
 歯列・咬合… 77人
 早めに歯医者へ行き、
 治しましょう。

R5歯科検診 歯こう

異常なし…73人
 若干付着…121人
 相当付着…47人

歯垢(プラーク)って何?

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。
 ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



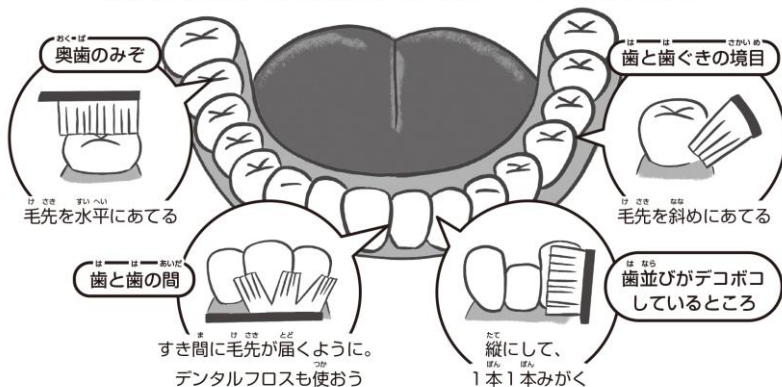
放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。
 ひどくなると歯が抜けることも。

きれいにみがけていない人が多い!

みがき残しやすい場所とみがき方



みがきのこしチェックはどうでしたか?

6月4日～10日の歯と口の健康週間に合わせて、家庭でみがき残しチェックをしました。きれいにみがいていたつもりでも、意外にみがき残しがあります。鏡を見ながら1本1本注意してみがきましょう!

☆毎週火曜日『げんきアップカード』でチェック☆

からだを清潔に保ち、規則正しい生活習慣を身につけて元気に過ごすため、毎週火曜日に学校でげんきアップカードのチェックを行います。チェックする項目は9項目です。

チェック項目	①ハンカチ ②ティッシュ ③つめ ④前がみ ⑤朝のはみがき ⑥早ね ⑦早おき ⑧朝ごはん ⑨メディアの時間
--------	--

つめ

長いつめは、自分がけがをしたり、お友達にけがをさせてしまったりするよ。

つめのあいだにはバイキンがいっぱい！

◎一週間に一度は切ろう



まえがみ

長いまえがみは、目にかかり、視力が悪くなったり、目の病気になったりします。

◎とめるか、短く切ろう

はみがき

1日3回、食後の歯みがきをわすれずに。1本1本でいねいにみがいて、むし歯をふせごう。

朝ごはん

しっかり食べると午前中、元気に過ごせます。ごはんやパンだけではなく、いろいろな食材をバランスよく食べよう。

ティッシュ

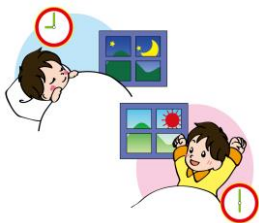
- ・鼻をかむ。
- ・鼻血をとめる。
- ・よごれをふきとる。

ハンカチ

◎毎日、きれいなハンカチをもとう

- ・手あらいの後、手をふく。
- ・あせやなみだをふく。
- ・出血をおさえてとめる。
- ・避難するとき口をおおう。

早ね・早おき



- ・すいみん時間が、9～10時間（最低でも8時間以上）になるように、ねる時刻、おきる時刻をお家の人と決めましょう。
- ・朝はゆとりをもって起き、朝ごはん、身じたく、はいべんをしよう。
- ・しっかり睡眠をとると、体の抵抗力が高まります。また、心も安定し、元氣いっぱいにご過ごせます！

メディアの時間

- ・メディアの時間は、ゲームや動画も含みます。
- ・すいみんや家庭学習に影響しないように、1日に使用するメディアの時間を家の人と決めましょう。