

# ほけんだより

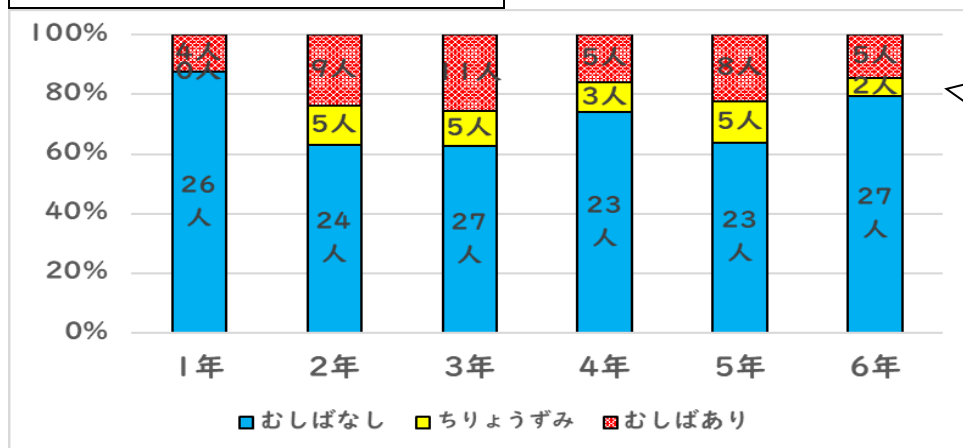
令和 7 年 6 月 No.3 太白台小学校保健室

保健目標 歯や歯肉を大切にしよう

## は たいせつ 歯を大切にしよう

5月12日に歯科検診があり、結果のお知らせを全員に配布しました。むし歯のあった人、歯並びや歯こうなどで受診が必要な人は、早めに治療しましょう。

### し か けんしん ば にんずう 歯科検診でむし歯があった人数



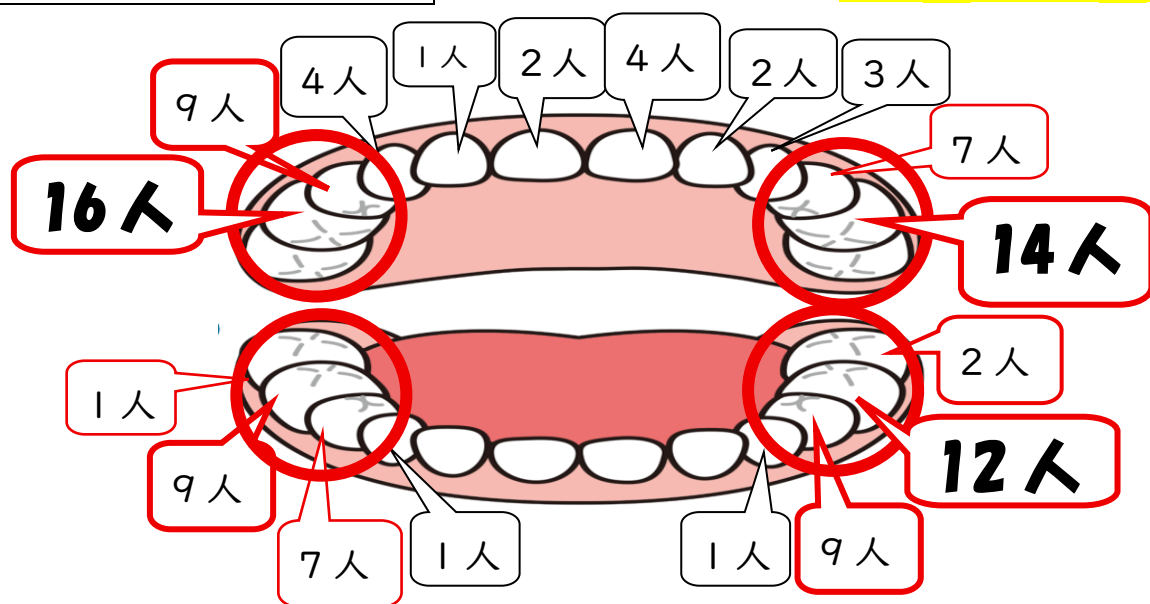
むし歯あり

42人

はや ちりょう  
早めに治療しましょう

### し か けんしん ば おお は 歯科検診でむし歯が多かった歯

ほ ば おお  
おく歯のむし歯が多い！



1番多かったのは、おく歯のむし歯です。高学年の中には、永久歯（大人の歯）がむし歯になっている人もいました。ハブラシが届きにくい場所ですが、注意してみがくようにしましょう。

また、前歯は低学年でむし歯が多かったです。みがき残しがないように、1本ずつ、ていねいにみがきましょう。

歯科検診 歯こうの状況

異常なし…64人  
 若干付着…93人  
 相当付着…57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。



きれいにみがけていない人が多い!

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。

できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で  
 えんぴつ持ち



こきざみに  
 動かす



歯ブラシの毛先を  
 歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
 みがき残しをチェックする



楽しいプール学習が始まります!

覚えておこう!  
 プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない



タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない