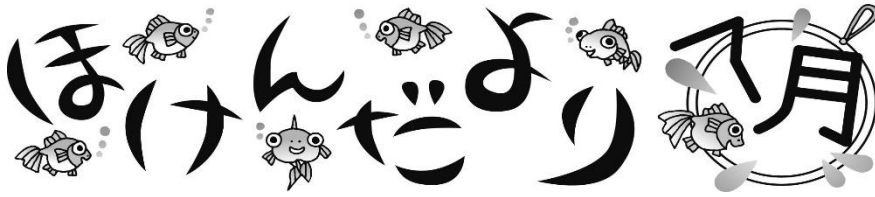


長子配付

ひと いっしょ
おうちの人と一緒に
よ
読もう!



R元. 7. 8

津幡小学校 保健室

『わたしの健康』について

本日、『わたしの健康』を配付しました。お子さまの発育の記録や健康診断結果等をご確認ください(P5～P10、1～3年生はP11も)。

なお、P5～P7の該当する保護者印の欄に押印され、7月12日(金)までに学校へ提出くださいますよう、お願いいたします。

1・4年生の心臓検診については、まだ結果が届いておりません。結果が届き次第、精密検査の必要がある方のみお知らせいたします。

休みのうちに
必ず受診



夏休みこそチャンスです!!

けんこうしんだん けっか けんさ ちりょう ひつよう ひと
健康診断の結果、検査・治療が必要だった人は、
なつやす りょう びょういん い
夏休みを利用して病院へ行ってみてもらいましょう。



保護者のみなさま ～歯科受診状況確認について～

4月に行われました歯科検診において、歯と口の健康状態に何らかの疑いがあったお子さまに『歯科検診結果のお知らせ』というピンク色の用紙をお渡ししました。各ご家庭におきまして、受診状況はいかがでしょうか？特に、むし歯に関しましては、放っておいても絶対に治りません。乳歯のむし歯は抜けるから大丈夫だろう・・・は、間違いです。放っておけば、永久歯がむし歯になりやすくなり、歯並びにも影響してきます。

検診でむし歯があり、まだピンク色の用紙を学校に提出されていないお子さまには、『歯科受診状況確認について』という用紙も配付しました。現在の状況をお知らせください。

自分の歯とは、一生の付き合いになります。未来を生きるお子さまのために、今できることを学校とともにしていきませんか？学校では、養護教諭による個別の歯科保健指導や児童保健委員会での啓発活動、給食後の歯みがきの徹底などに取り組んでいきます。保護者のみなさまのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

～親子みがき残ししらべのようすから～

6月4日～10日は、親子みがき残し調べの期間でした。親子で互いに、歯と口の状態を確認し合いながら取り組まれた様子が伝わってくる感想が多かったです。

子どもの歯と口の健康については、小学生のうちはまだ親の意識が影響します。小学生になると自分でできることがどんどん増えてますが、みがきを上手にするのは大人でも難しいですね。そこで大切なのが「仕上げみがき」と「みがき残し調べ」です！

えっ？！小学生になったんだからそこまで熱心に仕上げみがきはしなくても良いのでは？低学年じゃないんだから、仕上げみがきはいらぬのでは？と感じられる方もいらっしゃるかもしれません。

中学年になると、乳歯と永久歯が入り混じり、きれいにみがき上げることが難しくなってきます。また、生え始めの永久歯は歯質が弱く、3年間はむし歯になりやすいと言われてます。



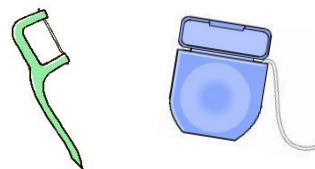
小学生のうち（少なくとも4年生までは）ちゃんと鏡を見て自分で歯垢を落とすみがき方をしたあとで、保護者による仕上げみがきを行うことをお勧めします。

高学年になり仕上げみがきが難しくなるようであれば、今回のようなみがき残し調べを定期的に行い、むし歯や歯肉炎を予防する意識（セルフケア）をつけてあげられると良いですね。そして、定期的にかかりつけの歯科医でもケアを行うようにしましょう（プロフェッショナルケア）。

歯と口の健康づくり～我が家の工夫～

フロス

- 一緒にやってみて、自分もみがき残しがあったので、デンタルフロスも毎回使うようにしようと思いました。（3年）
- 6年生なのである程度は大丈夫とは思っていましたが、過信でした。これからは一緒に、フロスも使ってきれいな歯を目指します。（6年）



検診等

- 町が主催の「歯の健康フェスタ※」に参加し、フッ素塗布と口腔についての指導をしてもらっています。（3年）
※今年度は開催未定
- 4か月に1回、歯科医へ行って掃除をしてもらっています。本人も気持ちよさそうです。1回500円（町の子供医療助成で）なのでお勧めです。（6年）



仕上げ磨き

- できたー！！と言ってみがき残しを調べたら、全然できていなくて笑ってしまいました。やはりしばらくは仕上げ磨きが必要と感じます。（2年）
- 夜、寝る前のみがきでは今でも仕上げをしています。高学年には自分でもっと上手にみがけるようになってほしいです。（4年）

みがき方・歯ブラシ

- 子どもは何も見ないでみがきをしているので、今からは鏡を持って歯を見ながらみがきをさせてみようと思います。（1年）
- 歯を磨きながらTV、本、etc... じゃなくて、鏡を見ながら磨くということに力を入れていきたい。そうすることで意識につながるかな？もっと早起きして、朝もゆっくりみがきするぞ！（3年）
- 隙間などは歯間ブラシを使ったり鏡を見ながらみがこうと思います。（5年）

