

ほけんだより6月

令和5年6月5日 阿村小学校保健室 No.6

雨の日だからこそ…

梅雨のこの時季。毎日のように雨が降り、外で遊べないために「つまらないなあ」と思ったり、なんとなく気分がスッキリしない人もいたりすることでしょう。そんなときこそ、室内でこんなことをしてみてもいいですか？

- 読書をする
- 音楽をきく
- 部屋の片づけ
- 友だちと会って、おしゃべりをする
- おうちの手伝いをする



歯と口の健康週間

いい歯でいい笑顔



はみがきの
きほんは
「かるく+こまごみに」



歯をみがくといいことがいっぱい!

歯垢や
食べカスがとれて
せいけつに!



むし歯や歯周病を
ふせぐ!

ミュータンス菌をへらす!

※うらに、歯科検診のことについてのせています。うらまで読んでみてくださいね!

保護者の方へ

痛くなくても歯医者さんへ～定期検診のススメ～

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯と口の健康につながります。とはいえ、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。私も4ヶ月に1回の歯科の定期検診をしています。やはりうまく歯みがきできておらず歯石になっていることもあり、検診でアドバイスを受けることで歯と口の健康意識も高まります。「歯医者さんが怖い…」というお子さまの中にはいるかと思いますが、定期検診することで歯科受診に対する怖さも軽減するのではないのでしょうか？私は定期検診を始めて、歯がきれいになる喜びを知りました。



小学生の間は、ちょうど歯が生えかわりの時期でもあります。乳歯から永久歯に、1度しか生えかわらない歯は“一生もの”です。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

今週は歯科検診もあります。歯科検診の結果を近日中にお渡ししますので、結果を確認されて、むし歯が見つかった場合はぜひ、歯科受診をお願いします。むし歯がなかったお子さまもこの機会に定期検診を検討してみませんか？

～プールカードと歯みがきチェックのWeb化について～

先週プール掃除が終わり、今週からプール学習が予定されています。今年は、健康観察をWeb化しましたので、プールカードを廃止し、健康観察と併せて本日から「プール学習への参加」を入力してもらいます。これは、プール学習が実施される7月までは、プール学習の有無に関わらずお子さまの健康観察後、毎日参加の可否をご入力ください。先週文書やメールでも配信したとおり、毎日の健康観察の入力がないとお子さまのプール学習参加が出来なくなります。朝のお忙しい時間に申し訳ありませんが、ご協力をよろしくお願いいたします。

また、6月4～10日の「歯と口の健康週間」の取組として、今まではカードでしていた保護者の方の歯みがきチェックもWebで入力するようにしました。本日から9日までの期間、お子さまの夜(就寝前)と朝(登校前)の歯みがき実施状況の入力もご協力をよろしくお願いいたします。



こんしゅう 今週は... **歯科検診** があります!!



6月6日(火):なのほな学級、1・2・3年生
 6月9日(金):たんぽぽ学級、4・5・6年生

歯科検診は、保健室で午後1時15分から行います。

歯科検診では、歯と口の中が健康かどうか調べます。検診の前には、いつも以上に
 いねいにはみがきをしておきましょう。検診の時、名前を呼ばれたらはっきり返事をして、
 検診を受けましょう。

歯科検診では、こんなことを調べるよ!



むし歯があるかどうか調べます。

歯並びやかみ合わせが悪くない
 かどうか調べます。

歯ぐきがはれたり、ぶよぶよして
 出血していないかどうか調べます。

**もし、むし歯や歯肉炎が
 見つかったら...**



むし歯や歯肉炎は、放っておくと、どんどんひどくなります。「治療のお知らせ」をもらったなら、必ず歯医者に
 さんに行って治しましょう。

歯と口の健康のために

歯と口の健康を守るために、ふだんからこんなことに気をつけようね。

- 甘いお菓子や清涼飲料水を食べたり飲んだりしすぎない
- 食事やおやつは、決まった時間に食べる
- 食べた後は、しっかり歯みがきをする
- 食べ物の好き嫌いをせず、何でもよく食べる
- 歯ごたえのあるものも食べる

検査の受け方



①保健室で名前順に検査を受ける。

(ほかの人は、静かに待っておく!!)

②自分の順番がまわってきたら、自分の名前を言う。

「□□□□です。よろしくお願ひします。」

③口を大きく開けて、検査を受ける。

④検査が終わったら、あいさつをする。

「ありがとうございました。」



歯科検診で使われる言葉の意味

～歯に関する言葉～

☆「C (シー)」…むし歯

☆「C0 (シーオー)」…むし歯になりかけている歯

☆「O (まる)」…治りようが終わった歯

☆「X (ばつ)」…要注意乳歯 (抜いた方がよい乳歯)



言葉の意味がわかったかな? 検査のときによく聞いて、自分の歯が健康かどうか知ろう!!