

かがやき

ほけんだより No.3

6月号

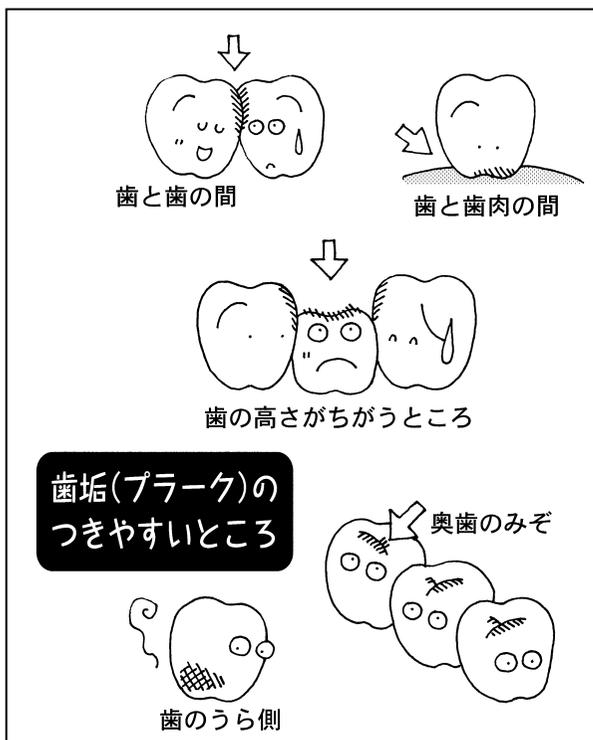
阿村小学校保健室



ほけんもくひょう

は
歯を大切にしよう

6月4～10日は、『^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間』です。^{し かけんしん}歯科検診では、^{むし ば}むし歯の^{あつた}あつた人がいましたが、^{しこう}歯垢がたくさんついていると言われた人も多かったです。そのままにしておく、^{むし ば}むし歯だけでなく、^は歯ぐきの^{びょうき}病気にもなることがあります。^{しこう}歯垢が残りやすいのは、^{のこ}どんなところでしょ。



気になるのは、前歯についての^{しこう}歯垢です。^は歯ぐきとの^{あいだ}間にべったりついている人がいました。^{おく ば}奥歯ばかりをみがいて、^{い が い}意外とみがき忘れが多いのが前歯です。特に^{う え}上の歯は^はだ液(ツバ)が^{とど}届きにくいので^{しこう}歯垢がつきやすくなります。^は歯と^は歯ぐきの^{あいだ}間に^は歯ブラシを^あ当てて、^{い し き て き}意識的にみがかようにしましょう。

めざせ！歯みがき名人♪



ていねいな^は歯みがきで^{むし ば}むし歯にならないようにしましょう。また、^{むし ば}むし歯の^{ちりょう}治療が^{ひつよう}必要な人は、^{おうち}おうちの人と^{ひと}相談して^{はや}早めに^{は い し ゃ}歯医者さんに行きましょう。

保護者の皆様へ



6 / 3 (月) に全学年の歯科検診と、学校歯科医の松原先生による4～6年生対象の講話・ブラッシング指導を行いました。

<講話より>

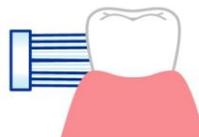
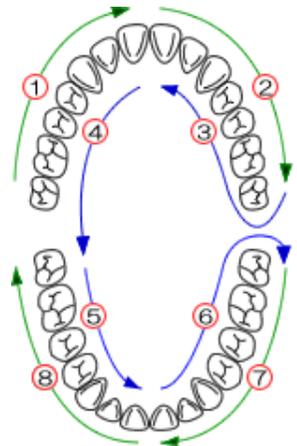
- ・口の中の2大病気は、むし歯と歯周病
- ・歯科検診では、乳歯のC2段階が多かった
(C2段階では痛みがでてくる)
- ・むし歯を予防するには・・・
歯の抵抗力を強くする (フッ素の応用、シーラント処置)
細菌を減らす (歯みがき、デンタルフロスの活用)
砂糖を減らす (食事やおやつのととり方)



<ブラッシング指導より>

- ・1日3回歯みがきをする ※特に夜は5分程かけて丁寧に
- ・歯ブラシはえんぴつにぎりて軽く当てる
- ・歯周病予防のために、歯と歯ぐきの境目をみがく
- ・みがく順番を決めてみがき忘れがないようにする

ブラッシング指導では、実際に歯みがきの練習をしました。松原先生が特に強調されたのが、右図の様にみがく順番を決めてみがき残しがないようにすることと、歯と歯ぐきの境目もみがくことです。家庭でも声かけをお願いします。



お知らせとお願い

歯科検診の結果は、本日個別の封筒に入れてお知らせします。むし歯以外にも要注意乳歯 (抜いた方がよい歯) や、C0 要相談 (むし歯になりかけの歯があくさんある) など、受診をお勧めする所見があった児童がいました。結果を確認いただき、受診が必要な場合は、早めの受診をお願いします。なお、今後の指導に役立てますので、受診結果は学校へご提出ください。