



令和6年6月3日
高田小学校
保健室

だんだんと暑い日が増えてきて、じっとりと湿度も高くなり、なんとなく気分が良くないと感じる人も増えてくるでしょう。湿度も熱中症に関係しているので、しっかり水分や食事・睡眠をとり、少しずつ暑さに体を慣らして、熱中症対策をしていきましょう。

☆☆☆**歯と口の衛生月間**☆☆☆

6月4日は「むし歯予防の日」ということから、6月は「歯と口の衛生月間」となっています。衛生月間というのは、「自分の歯や口のことについて知り、歯みがきの仕方を見直して、自分の歯を大切にしよう」という期間です。高田小では、4つの取組をします。

① 給食後の歯みがきの徹底

給食の後は必ず歯みがきをしましょう。

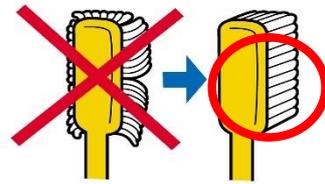
② 保健委員会児童による歯ブラシチェック

歯ブラシを持ってきていない人にはレッドカードを、歯ブラシの交換が必要な人にはイエローカードをわたします。カードをわたされた人は、おうちの人に伝えて、歯ブラシをもってきましょう。歯ブラシを持ってきたら、カードは担任の先生に返してください。



交換が必要な歯ブラシ

- ・毛先が開いている歯ブラシ
- ・細菌が繁殖するので、1ヶ月使った歯ブラシも交換をオススメします



③ 「歯みがき1週間チャレンジ」

6月10日(月)～16日(日)の間、家庭にチェック用紙を持ち帰り、毎日ていねいに歯みがきができただかチェックをしましょう。感想まで書いて、17日(月)に担任の先生に提出してください。

④ 歯と口の健康に関する学習

1年生は6才臼歯について、2年生は前歯のみがき方について…など学年ごとのテーマに沿って、それぞれの学級で歯や口の中のことについて勉強をします。

裏面に、歯について載せています



ほれいざい **保冷剤カバーが戻ってきていません!**

最近、保健室の保冷剤カバーが、貸し出したまま戻って

こないことが多いです。足りなくて困っているので、

教室の机の引き出しの中にあるか、間違えておうちに

持って帰っていないか、確認をしてください。

もし持っている人がいたら、すぐに保健室に返してください。

また、借りた人は、その日のうちに保健室に返すように

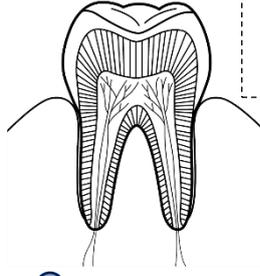
しましょう。



きほん は やくわり
まずは基本！歯のつくりと役割

●エナメル質

歯の一番外側をおおっている、
 体の中で一番かたい組織で、
 90%がカルシウムできています。



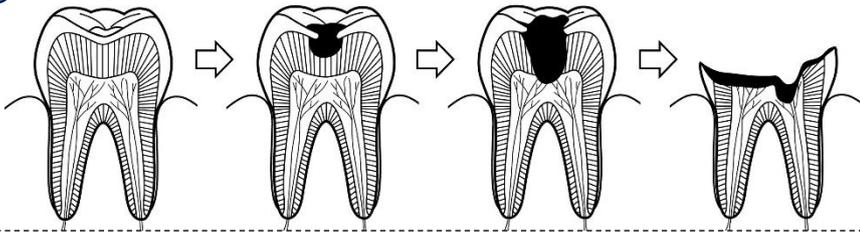
●象牙質

エナメル質の内側にある組織で、かたさは骨と
 同じくらいの組織です。象牙質には細い管がた
 くさん通っていて、歯ずいとつながっています。

●歯ずい

一番内側にある組織で、血管や神経などが
 入っていて、歯に栄養を送ったり、痛みを
 感じたりします。

●むし歯はどうやってできるの？



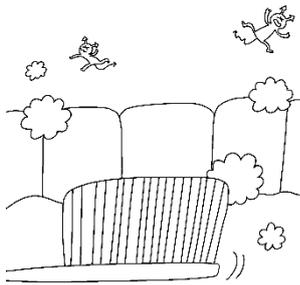
歯こう

ミュータンス菌

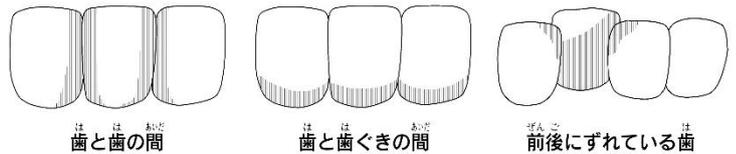
むし歯は、口の中にあるミュータンス菌（むし歯菌）が出す「酸」により、歯がとけることで起
 ります。最初は歯の表面がとける程度ですが、むし歯が歯の神経まで進行すると痛みが出て、さらに
 進むと歯に大きな穴が開いてしまいます。

ミュータンス菌のエサは、みなさんがご飯やお菓子を食べた後の「食べカス(糖分)」です。そして、
 食べカスがたまってネバネバしたものを「歯こう」と言い、この「歯こう」の中に、ミュータンス
 菌が住んでいます。歯の表面を鏡で見たり、爪でけずってみると、白色や黄色っぽいよごれがつい
 ていることがありますよね。それが「歯こう」です。

●どうすればむし歯を予防できるの？



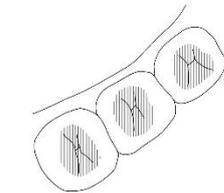
◎みがき残しやすい部分



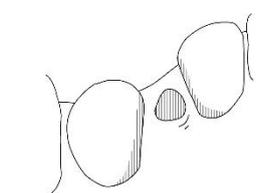
歯と歯の間

歯と歯ぐきの間

前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り

「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」
 だけ！

ミュータンス菌のすみかである歯こう
 は、歯にべったりとくっついているため、
 うがいなどでは落ちません。歯ブラシの
 毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動か
 してみがくことで、歯こうをはじき落
 とすことができます。

●鏡を見てみがく

すべての歯に歯ブラシが当たるように、鏡を見なが
 ら、1本1本ていねいにみがきましょう。

●力を入れ過ぎない

力を入れ過ぎると、毛先が開いてしまい、歯こうは
 落とせず、逆に歯を傷つけます。歯ブラシをおさえた
 とき、150g くらいの力になるのが望ましいです。

