



みなさんの願いが通じたのでしょうか！たくさんのでてる坊主に見守られながら、のびっ子のがんばりをたくさん見せてもらった運動会。とても感動しました。何かに向かって一生懸命頑張る姿、とてもステキですね。次の目標を見つけて頑張っている人もいます。みなさんの頑張りを保健室から応援しています。

## むし歯は減った！でも…

歯科検診が終わりました。去年と比べると**むし歯がある人の割合が減っていました**！

(31.1%→23.3%に！)しかし、歯垢がついていたり、歯肉の状態が心配な人は増えていました。歯を失う原因で最も多いのは、実はむし歯ではなく歯周病です。登立小の今年の状況は、この歯周病と深く関わっていて、とても心配な状況です。むし歯や歯周病にならないためには、毎日の丁寧な歯みがきが大切です！『食べたらみがく』を合い言葉に、『歯みがきイ〜ハ〜♪』を歌いながら歯みがきを頑張りましょう！



### あなたの歯肉は健康ですか？

健康な歯肉は薄いピンク色で引き締まっていますが、歯周病(歯肉炎や歯周炎)になると、歯肉は赤く腫れて丸みを帯び、歯みがきなどの刺激で出血しやすくなります。進行すると、歯と歯肉の間の溝が深くなり、歯槽骨が溶けて歯が抜けてしまうこともあります。歯周病の原因は歯垢であり、この中に歯周病を引き起こす細菌が多く存在しています。そのため、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先をしっかりと当てて、細かく動かしながら丁寧に歯垢を落とすことが、歯周病の予防や悪化防止のポイントになります。

### 正しい歯のみがき方

むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)を落とすためにも、次のようなポイントを押さえて、歯みがきをすることが大切です。

- 歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てる(とくに歯と歯肉の境目、歯と歯の間など)
- 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 5～10mmくらいの幅で小さくみに動かす

給食の後  
かがみを見ながら  
みがいています！



### 鏡をみて自分の歯ぐきをチェック！

歯ぐきの状態	色	ピンク	健康な歯ぐき	炎症あり	赤みがある
	形	三角			丸く厚い
	硬さ	硬い			やわらかい
	出血	出血しない			軽い刺激でも出血しやすい

### 保護者の方へ

○本日歯科検診の結果を全員に配付しました。結果をご確認いただき、むし歯があった場合は早めに治療を始めてください。また治療が済みましたら「治療報告書」の提出をお願いします。

☆石田スクールカウンセラー来校日☆

6月12日(木)

「ちょっとお話を聞いてもらいたい」「子どもと面談してほしい」など…ご希望がありましたら6日までに電話か上のQRコードよりお知らせください。



### 保健委員会の活動

・今月は「歯についてのクイズ」を考えました。どんなクイズにすると、みんなが『歯と口の中の健康』について興味をもってくれるかな～と一生懸命考えていましたよ。給食の時間に見てもらいましたが、お家の方と一緒に、ぜひもう一度見てください。

下のQRコードより  
動画が見られます



1・2年生に  
ブラッシング  
レッスンも  
しました！

