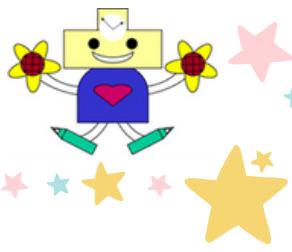


パワフルキッズ



みんなの願いが通じたのでしょうか！たくさんてる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るようです。みんな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す。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、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。

鏡を見て自分の歯ぐきをチェック！

歯ぐきの状態	
色	ピンク
形	三角
硬さ	硬い
出血	出血しない

健康な歯ぐき



炎症あり



赤みがある

丸く厚い
やわらかい
軽い刺激でも出血しやすい

たたかたは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



給食の後は
かがみを見ながら
みがいています！

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！



保護者の方へ

〇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。

