

裏もあります

保護者 様



令和8年6月3日  
りんどうヶ丘小学校 保健室

# 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

## 『歯みがきは 体を守る 最前線』

令和8年度の歯と口の健康週間のテーマです。生きる基本の「食べる」を支える歯です！歯周病菌が脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病を引き起こすことも分かってきています。歯周病や歯肉炎のもとになるのは、歯についている歯垢です。これは歯みがきでしか除去できません。

今ある歯をまもるためにできることは、子どもも大人も一緒です。家族で歯と口の健康について考える機会になればと思います。

学校では11日に健康給食委員会による『歯の集会』を行います。また、各クラスで染め出しや歯についての学習をします。自分の健康は自分で守る！の意識が少しでも高まればと思います。

## 歯科健診の結果を配りました！

5月21日に歯科健診がありました。昨年度も、私のごり押しにいろいろとお付き合いいただいたみなさんのおかげで、しっかりと結果が出ていました。

素直で真面目な子どもたちだからこそ、協力的なご家庭・地域だからこそその結果だと思います。今年もごりごり押していきますので、引かずにお付き合いくださいね～！

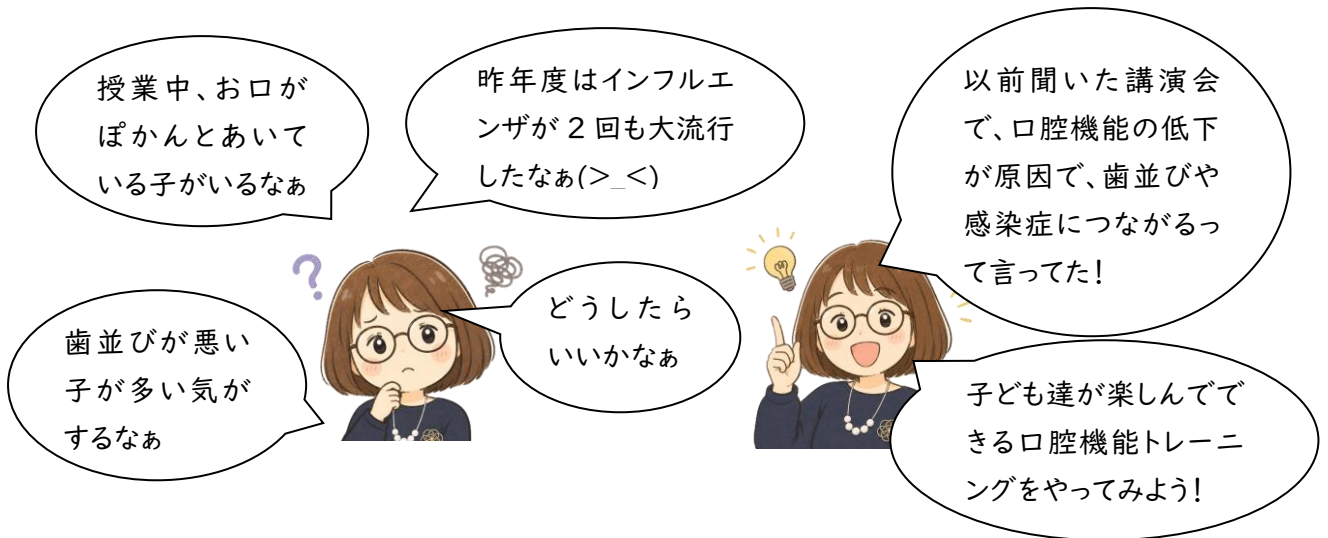
### 5月21日の歯科健診の結果から

	歯垢（細菌のかたまり）		歯肉		むし歯
	少しいている	たくさんしている	軽い歯肉炎	歯肉炎	
R4年6月	40.4%(19人)	10.6%(5人)	25.5%(12人)	8.5%(4人)	23.9%(11人)
R5年6月	31.2%(15人)	6.3%(3人)	35.4%(17人)	2.1%(1人)	27.7%(13人)
R6年6月	30.4%(14人)	2.1%(1人)	21.7%(10人)	2.1%(1人)	19.6%(9人)
R7年6月	39.1%(18人)	2.2%(1人)	28.6%(14人)	0%(0人)	22.4%(11人)
R8年5月	27.1%(13人)	0%(0人)	10.4%(5人)	2.1%(1人)	17.3%(8人)

むし歯や歯肉炎の原因になる歯垢も改善傾向でしたが、油断禁物！毎日の歯みがきが大事です。特に小学校の間は仕上げみがきでかなり良くなります。12歳までは仕上げみがきを！！！！

歯肉の状態も少しずつ良くなっています。そして、むし歯！！！！昨年と比べると5%減！！！！治療をしっかりといただいていること、むし歯を作らない努力をしていることが伝わります(^\_^)

## 口腔機能トレーニング（かむトレ）について



ということで、毎週水曜日、フッ化物洗口後 10 分程度、口腔機能トレーニング（かむトレ）をやってみることになりました!

☆お口ぼかん（口呼吸）をそのままにしておくと・・・

むし歯になりやすい、歯周病になりやすい（お口がくさくなる）、歯並びに影響する、風邪をひきやすい、いびきや睡眠時無呼吸症候群を引き起こしやすいなど、いろんな影響が出てきます。



☆どうやってトレーニングするの?

1 回目はキシリトールの『噛むトレ』というフーセンガムにチャレンジしてみます!

2 回目からは、『あいうべ体操』『舌で音鳴らし』『エアうがい』『かざ車まわし』『ティップ（舌のトレーニング）』などを選んでやっていきます。

定期的にフーセンガムをしながら、トレーニングの効果を確かめていく予定です。

※フーセンガムの使用に不安がある場合は学校までお知らせください。

☆いつからするの?

6 月 11 日(木)の『歯を大切にする集会』で健康給食委員さんが説明をした後に始めます!

1 回目は 6 月 17 日(水)です!!!

学校歯科医の〇〇先生は「『あいうべ体操』を毎日 30 回するといいですよ!」と話されてました。ほうれい線改善にもなるそうですよ! ご家族でやってみてはいかがでしょうか(^\_^)