

# にこにこ 6月

H30. 6. 1  
龍野小保健便り  
保健室 宗 小百美

<おうちのひとといっしょによんでください。>

今年<sup>ことし</sup>は、梅雨<sup>つゆ</sup>入り<sup>いり</sup>が例年<sup>れいねん</sup>より早く<sup>はや</sup>、5月下旬<sup>がつげじゆん</sup>でした。梅雨<sup>つゆ</sup>明け<sup>あ</sup>は、7月中<sup>がつちゆうじゆん</sup>旬<sup>じゆん</sup>ぐらいになりそうなので、夏<sup>なつ</sup>休み<sup>やす</sup>前<sup>まえ</sup>位<sup>くらい</sup>まで梅雨<sup>つゆ</sup>が続<sup>つづ</sup>くことになり<sup>なり</sup>ます。スッキリ<sup>しっけ</sup>晴<sup>あ</sup>れなかつたり、湿気<sup>しっけ</sup>が多<sup>おほ</sup>くジメジメ<sup>おほ</sup>してたりして、気持ち<sup>きもち</sup>も減<sup>め</sup>入<sup>い</sup>ってしまい<sup>しまい</sup>そうですが、ゆっくり<sup>ゆっく</sup>り本<sup>ほん</sup>が読<sup>よ</sup>めるなど雨<sup>あめ</sup>の日<sup>ひ</sup>の楽<sup>たの</sup>しみ方<sup>かた</sup>もある<sup>おも</sup>と思います。自分<sup>じぶん</sup>なりの過<sup>す</sup>ごし方<sup>かた</sup>で上手<sup>じょうず</sup>に梅雨<sup>つゆ</sup>の時期<sup>じき</sup>を乗り切<sup>のりき</sup>ってほしいです。

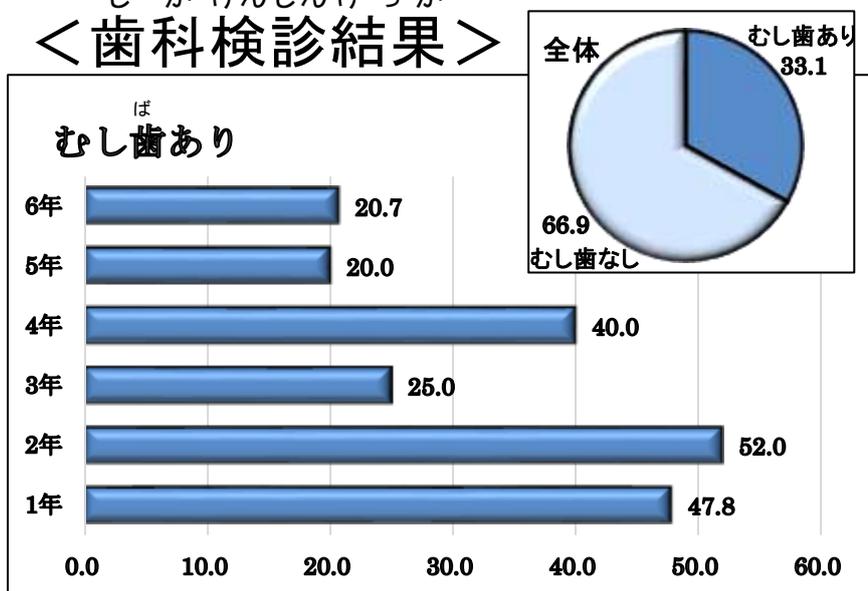


## 6月の保健目標

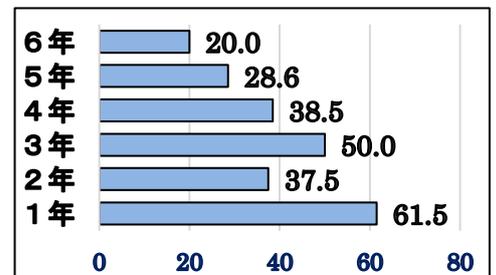
### ていねいな歯みがきをしよう



#### し かけんしんけっか < 歯科検診結果 >

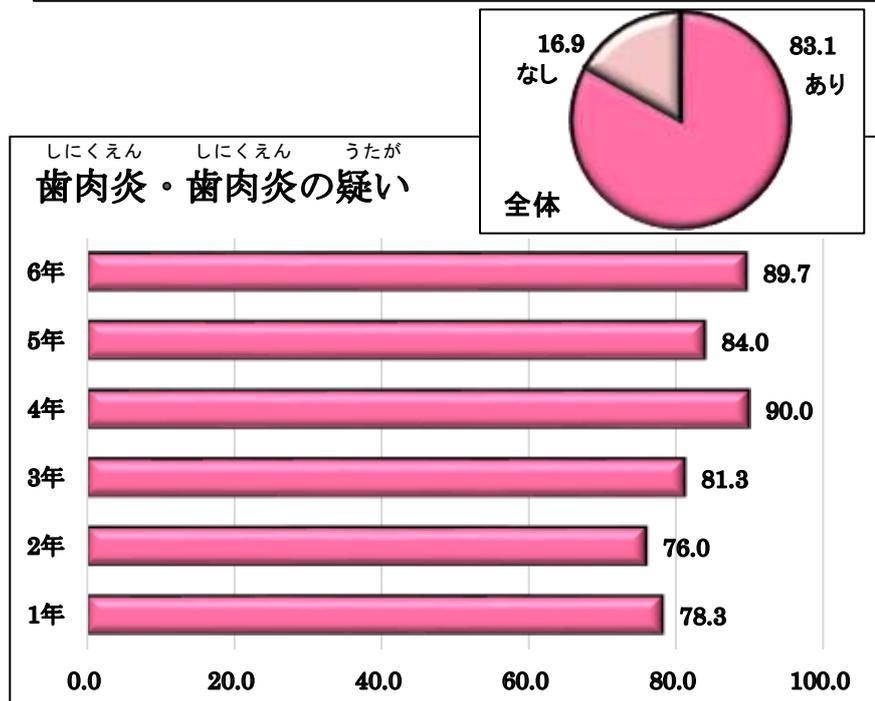


#### ねんど けっか < 29年度の結果 >

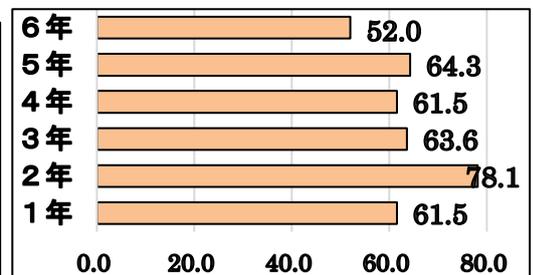


2年生<sup>ねんせい</sup>は1年生<sup>ねんせい</sup>の時<sup>とき</sup>、3年生<sup>ねんせい</sup>は2年生<sup>ねんせい</sup>の時<sup>とき</sup>というふう<sup>ふう</sup>に去年<sup>きょねん</sup>の結果<sup>けっか</sup>と比較<sup>ひかく</sup>して見てみると、どの学年<sup>がくねん</sup>も治療<sup>ちりょう</sup>するむし歯<sup>へ</sup>は減<sup>へ</sup>っています。

#### しにくえん しにくえん うたが 歯肉炎・歯肉炎の疑い



#### ねんど けっか < 29年度の結果 >



歯肉炎<sup>しにくえん</sup> (歯ぐきのはれ)・歯肉炎<sup>しにくえん</sup>の疑い<sup>うたが</sup>の方は、非常<sup>ひじょう</sup>に残念<sup>ざんねん</sup>ですが、どの学年<sup>がくねん</sup>でも増<sup>ふ</sup>えていて、全体<sup>ぜんたい</sup>では83.1%で、昨年<sup>さくねん</sup>の63%からずいぶん<sup>ずいぶん</sup>増<sup>ふ</sup>えてしまいました。



学校歯科医 志方先生（りんご歯科なるせ）のお話し

最近の子は、顎が小さくなってきていて、歯並びが悪く、上手に歯みがきができないことで、磨き残しがあり、ばい菌が増えて歯ぐきの腫れがあります。自分の歯にあった歯みがきができるようになるといいですね。



どんなふうに歯みがきすればいいんだろう？

歯ブラシの当て方は、この図のように歯の形に合わせて磨くといいですね。

### 歯ブラシの当て方



あと、デンタルフロスを使うと、歯ブラシでは届かないところも磨けるので、使ってみるといいですね。

### 歯みがきルール 5か条

- 1 歯ブラシを細かく動かして、歯を1本1本みがく。
- 2 えんぴつをにぎるように持って、軽い力でみがく。
- 3 歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目、奥歯、歯並びの悪いところに注意してみがく。
- 4 歯みがきが終わった後、舌で歯を触ってツルツルするようにみがく。
- 5 1日1回は、時間をかけて、すみずみまでみがく。

<おうちの方へお願い>



### 親子歯みがきお世話になります

6月5日から1週間、「むし歯ゼロ大作戦」の取組で親子歯みがき（PTA 主催）を実施します。町Pからは、綿棒式の染め出し剤を今年度は毎学期分買ってもらっています。むし歯ゼロを目指して歯みがき頑張ってください。

治療が必要な人は、早めの治療をお願いします。もうすでに続々と治療済みのカードが届いています。さすが、龍野小学校ですね ♡♡♡

