



さくら小学校 R7月号 保健室 No.3

6月4日～10日は歯の衛生週間です

むし歯に
なりにくい人は?



オレはむし菌。
こんな人には
近づきたくない!



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を
あまり食べない人

6月の目標

歯をしっかりとみがこう

衛生検査
6月12日(木)

歯垢
(プラーク)
って何?

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



歯ピカピカ標語 学年代表優秀作品

1年	かがみみて	ゆっくりしっかり	はみがきタイム
2年	はみがきで	ずっとまもるよ	えいきゅうし
3年	はみがきは	自分をみがく	だいいっぱ
4年	めざすのは	大人になっても	自分の歯
5年	目標は	だれにも負けない	じまんの歯
6年	歯をみがく	鏡で見たぼく	にっこにこ
こすもす	はみがきは	未来へつなぐ	大事な歯



ご協力ありがとうございました

児童保健委員会発表

児童保健委員会が標語の発表と歯に関するクイズで歯の大切さ、むし歯の治療100%、給食後のはみがき100%をさくら小学校の全校児童に呼びかけました。



むし歯は放っておくと、痛みがでてきて、神経が炎症をおこしたり、熱がでたりして進行していきます。昨年に比べ、むし歯が増加した人、むし歯が進行した人もいます。個別面談の際に、治療状況をお聞きします。すぐに予約の電話をし、夏休みに治療を完了しましょう。



おうちの方へお願い

- 熱中症予防に水分補給をします。
運動前後・運動中・休み時間ごとに水分補給をしています。水筒を持参させてください。気温が高い日、体育の授業のある日には、大きめの水筒を持参するなど工夫をしてください。(1日あたり 1.2ℓを目安)
- 水泳学習が始まりました。(朝の健康観察は重要です)
水泳学習の事故を防ぐために、ご家庭で健康観察を忘れずに行って、元気であるかを確認し、プールカードに印(サイン)をお願いします。睡眠不足・朝食抜きはけがや熱中症の原因なることもあります。
(1) 必ず朝食をとってから登校してください。
(2) 十分な睡眠がとれるようにしてください。



歯・口の健康に関するポスター

【 5年生優秀作品 】



歯みがきの後は
鏡でチェック
しようね!!



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの?

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください



歯みがきチャレンジ結果
5月29日、30日2日間
全員で歯みがきができた
クラス
1-2、2-2
3-1、4-2
5-1、5-2
6-2
こすもす1組、2組

100%
めざそう!

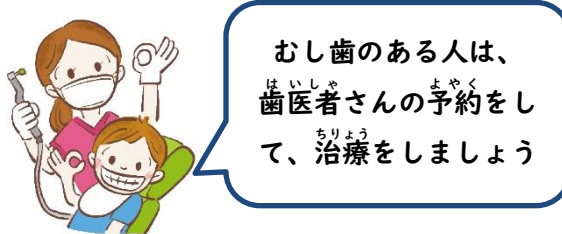


【歯ブラシの交換時期はいつなの?】

歯ブラシの毛先が開くと、歯にきちんとあたりにくくなるうえ、歯ぐきを傷つけたりすることもあります。たとえ毛先が開いていなくても、長い間使っていると、毛に弾力がなくなり、汚れを落とす力が弱まるので、歯垢の除去率が下がります。



交換の目安は1か月に1本です。



さくら小学校むし歯の人数
366人中63人



5年生にポスターをかいてもらいました。たくさんのすばらしい作品を提出してもらいました。ありがとうございました。代表の作品を保健室前に掲示しますので、ごらんください。