

6月のほげんだより

2024. 6. 14
大洲小学校 保健室
No. 3
おうちの人と、
いっしょに読もう

6月の
保健目標



は たいせつ
歯を大切にしよう



むし歯と歯周病を予防しよう！

むし歯と歯周病は、どちらも歯を失う原因になる病気です。

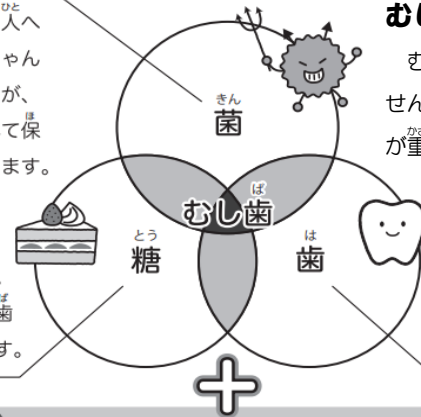
どちらも歯についた歯こう(ばいきんのかたまり)が原因で起こります。

予防するためには、毎日ていねいに歯をみがくことと、定期的に歯医者さんに行き、歯みがきでは落としきれないよごれをきれいにしてもらうことが大切です。

むし歯と歯周病について知り、健康な歯を守りましょう。

むし歯菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。

糖はむし歯菌の栄養。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。



むし歯の原因ってなに？

むし歯の原因は1つではありません。「菌」「糖」と「時間」が重なり合ってむし歯になります。

歯並びによってみがき方は工夫が必要です。また、病気で元々歯が弱い人もいます。生まれ持った歯の状態はそれぞれ違うのです。

時間

むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めて定期的に歯をみがくのも要因の一つです。

フッ化物洗口は「歯」を強くします！

歯周病やっつけ隊

～健康な歯のために～



歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探索する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症

重症

ケース1

歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！

歯ぐきが赤く腫れ始めています

ケース2

1人目より腫れが大きい！

骨も溶け始めています

ケース3

もっと状態が悪いです

歯が動かし、臭い。出血もしています...

ケース4

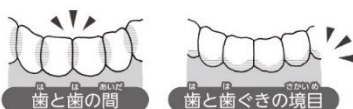
なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です

歯を支える骨が溶けて歯が抜けています

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊
秘伝のコツ



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる

技② 定期的にプロにも診てもら

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行き、汚れを落としてもらいましょう。



80歳で20本の歯を残そう！

めざせ8020
ずっと健康でおいしく食べるために



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

し か し どう お こ な 歯科指導を行いました！

3、4、5年生には元気館の歯科衛生士さんより、
1、2、6年生には養護教諭より、
各学年に歯科指導を行いました。

みなさん、内容はおぼえていますか？
おうちの人にお話ししてみましょう。



1年生 6月13日(木)

『はのおうさま だいいちだいきゅうしについてしろう』

1年生のころに生えてくる、
「第一大臼歯」のみがき方や、
むし歯の原因を学びました。
染め出しをして歯こうが残り
やすいところを知り、ていねい
に歯をみがく練習をしました。



2年生 6月11日(火)

『えいきゅうしをまもうろ』

生えたばかりの歯はまだ弱く
てむし歯になりやすいことを学
びました。
染め出しをして自分の歯の
みがき方をふり返り、歯ブラシ
の「かか」と「つまさき」を使っ
てみがく練習をしました。



3、4年生 6月12日(水) 歯科衛生士 井比さんより

『むし歯の予防方法を知ろう』

ジュースや食べ物にはたくさ
んのさとうがふくまれていること
や、食べたあとにすぐに歯をみ
がくことの大切さを学びました。
歯を1本1本きれいにみがく
コツを、歯科衛生士さんに教え
ていただきました。



5年生 6月12日(水) 歯科衛生士 井比さんより

『歯肉炎について知ろう』

歯肉炎と歯周炎の違いにつ
いて知り、歯ブラシでは落とし
きれないよごれがあることを
学びました。
デンタルフロスの正しい使
い方を、歯科衛生士さんに教
えていただきました。



6年生 6月13日(木)

『歯肉の健康について考えよう』

ガムを使ってかむ力をチェッ
クし、健康な歯肉の大切さや、
歯周病の予防方法について学
びました。
歯みがきだけでは落とせな
いよごれを、デンタルフロスで
きれいにする練習をしました。



歯みがき週間のお知らせ

6月17日(月)～6月21日(金)は大洲小学校の歯と口の健康週間です。保健あそび委員会による「歯と口の健康クイズ」や、「歯ブラシチェック」を実施します。

定期的に歯ブラシの点検をお願いします！

6月17日(月)、18日(火)に歯ブラシチェックを行い、毛先が広がっている人に「歯ブラシ交換のすすめ」の用紙を渡します。毎日の歯ブラシを効果的に行うためには、毛先の整った歯ブラシで歯を磨くことが大切です。

*点検のポイント：歯ブラシを裏側から見て

- ・毛が広がっていないか
- ・毛の弾力性が落ちていないか

毛先の広がった歯ブラシは、ぜひ新しいものに交換をお願いします。

