

ほけんだより

長倉小学校
保健室



六月の保健目標
歯を大切にします

気温がぐっと上がり夏のように暑い日もあれば、雨がふり肌寒い日もある梅雨の時期です。気温差で体調をコントロールするのもちょっと大変ですね。

やってほしいこと3つ ①早く寝る ②朝何でもいから食べる ③気温に合わせて洋服を考える。保護者の方にはお願いです。天気予報をチェックして、気温や熱中症危険度などのアドバイスをお願いします。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

みがき残しが多いところはどこだ？

歯みがきをしている人にも、みがき残しがある場合があります。どんなところに多いと思いますか？
じつは、むし歯になりやすいと言われている「奥歯のみぞ」や「前歯の裏側」、「歯と歯の間」、「歯と歯ぐきのさかい目」は、しっかりみがいているつもりでもみがき残しが多い場所です。次のようなみがき方をしている人はとくに注意が必要です。



みがき残しゼロを目指して今月はココに気をつけよう！



しばらく続けても血が出るようだったら、保護者の方に相談して、歯医者さんを受診してみてくださいね。

歯科検診の結果

健全歯だけの人が270人いました。全体の68.2%の人がむし歯も治療した歯もないということです。👏👏👏

学年	1年		2年		3年		4年		5年		6年		小計	合計	%
男女	男子	女子	男子	女子											
検査人数	24	29	26	23	26	40	31	37	40	49	28	43	175	221	396
治療済み	4	2	3	4	2	10	8	11	6	6	6	12	29	45	74
むし歯あり	2	4	4	5	3	8	6	3	5	3	5	4	25	27	52
健全歯のみ	18	23	19	14	21	22	17	23	29	40	17	27	121	149	270
															68.2

暑くなるとジュースなどをのみたくなるけど、のみものにふくまれている糖分に気をつけよう みんなが好きなジュースにふくまれている砂糖の量



ジュースにふくまれている砂糖は歯のすきまに入りこむので、むし歯になりやすくなります。

1日に必要な砂糖の量は 20グラム～25グラム

ジュースをのむと砂糖を取りすぎてしまいます。1本ぜんぶのむのはやめましょう。のんだら歯みがきやブクブクうがいをするといいですね。のむならお茶や麦茶がおすすめです。

保護者の方へ

6月～7月に歯科指導を行います。

今年も歯みがきの様子確かめる「染めだし」をやります。

実施する日は後日お知らせしますが、テトラパックを使いますので準備をお願いします。

【用意するもの】はぶらし、コップ、タオル、洗濯ばさみ、テトラパック、かがみ(手鏡または置ける鏡)

