

ほけんだよい

令和6年 6月 6日
 清瀬市立清瀬第七小学校
 校長 吉田 有子
 養護教諭



6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯科検診の結果は覚えていますか。むし歯や病気の疑いがある人は早めに病院を受診しましょう。健康な歯と口のためには歯みがきが大切です。「歯をみがきなさい」といわれる前に、自分からみがく習慣をつけられると良いですね。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



6月の保健目標
 歯の健康について考えよう

6月は歯や口の健康について学習がたくさんあります。とても良い機会なので、自分の歯や口の健康についてしっかり考えていきましょう。学習で歯ブラシを使う学年もあります。歯ブラシを忘れている人は、学習前までに持ってきてください。そのまま給食後の歯みがきに使えると良いですね。

知っておこう
歯の構造

象牙質 歯を形づくる組織	エナメル質 体の中で一番硬い組織
歯髄	セメント質 歯と骨を結びつけている
歯肉	歯根膜
歯槽骨 歯を支える骨	

むし歯をほうっておくと... エナメル質、象牙質が順に溶かされ、穴があいてしまいます。

歯と歯ぐきの間

45°

90°

奥歯のみぞ

ハブラシのパーツを上手に使う

どこまで知ってる？歯や口のこと（答えは下）

問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

1 歯みがきをするのは
(食べる前・食べた後) がいい



2 (奥歯・前歯) は特に
みがき残しやすい場所である



3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる

4 歯ブラシだけで汚れは
(全部・だいが) 落とせる



5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、
(いつも通り・注意して) 歯みがきをする

6 歯みがきをしないと
歯に (細菌・虫) がくっつく



7 歯ぐきの腫れを放っておくと、
歯が (抜ける・生えてくる) ことがある



8 (よくかんで・飲むように) 食べよう

9 歯科検診結果の「GO」は
(このままGO!・病気のサイン) を表す



10 歯科医院には歯が
(痛くなってから・痛くなくても) 行く

保護者の皆様へ 「災害給付金」振り込み手数料について

学校で起きたけがの治療費はスポーツ振興センターから支給される「災害給付制度」の対象となります。これは、保険診療による医療を受けた上で自己負担分1500円以上を支払った場合です。

スポーツ振興センターから支給された災害給付金は事前にお手続きしてもらった口座に振り込まれますが、その際には振り込み手数料が66円かかりますので、実際には振り込み手数料が引かれた金額が振り込まれることをご承知おきください。振り込まれる時には、個別に書面にてお知らせします。

答え

1 食べた後
むし菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。

2 奥歯
奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし菌になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。

3 弱い力で
歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。

4 だいが
歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使しましょう。

5 注意して
歯並びがデコボコしているとみがきにくいですが、また、生えてきたばかりの永久歯はむし菌になりやすいので、注意してみがいて。

6 細菌
歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし菌などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。

7 抜ける
歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。

8 よくかんで
だ液は食べカスやむし菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。

9 病気のサイン
「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。

10 痛くなくても
むし菌は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。