

ほけんだより 6月

令和2年 5月29日
豊島区立 要 小学校
校長 北澤 弘幸
養護教諭

ほけんもくひょう 歯を大切にしよう

6/4～6/10は 歯と口の健康週間です

アジサイが色づいてきて、季節の変わり目を感じます。やっと学校も再開されますが、生活のリズムが変わってしまった人もいるかもしれません。朝起きる時間を一定にして、学校の生活リズムに慣れていきましょう。

子供の歯は、はえ始めて1～2年の歯質はまだ弱く、すぐにむし歯になってしまいますが、口腔環境がよくなれば、再石灰化する（溶けた歯を元にもどす）ことができます。

それは、口の中の細菌の数を減らすことです。①おやつなどの回数を減らす。②食べたらずぐに歯をみがく。③唾液の量を増やすために食事のかむ回数を増やす。④食後に細菌の酸の発生を抑える働きのあるキシリトールガムをかむ。⑤再石灰化を助ける働きのあるフッ素の塗布やフッ素入り歯みがき剤を使う。などです。

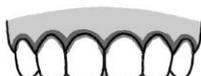
しかし、一度CO（むし歯の初期の徴候）になってしまうと、元にもどすのに長い時間がかかってしまいます。CO、GO（歯肉炎の初期の徴候）にしないために、口の中をいつもきれいにしておくことが大切です。



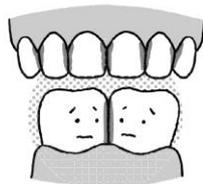
おぼえよう! みがきのこしのポイント



おく歯のみぞ
(まんなかのへこみ)



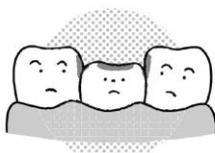
歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



歯と
歯の間



歯の
うらがわ



歯がひくくなって
いるところ

熱中症予防のために、汗をかく練習をしよう!

水分補給を行いながら、少しずつ夏の暑さに負けない体をつくっていきましょう。

- シャワーだけでなく、湯船につかって汗をかく。
- ウォーキングやなわ跳びなどで汗をかく。

(おすすめは、朝や夜の比較的涼しい時間帯です)

- 身体を温める飲食物で汗をかく。

ご家庭でも朝食や夕食の後、丁寧に歯みがきをして歯垢をきちんと落としましょう。歯や歯肉を、鏡を使ってよく観察したり、舌先で触ったりして、歯を赤く染めなくても歯垢が分かるようになるとよいです。

この機会に上手な歯みがきが身に付きますよう、ご家庭でも口の中を見てあげてください。

歯肉は「見て」「さわって」チェック!

	健康な歯	歯肉炎になった歯
見た目		
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
形	歯と歯の間に きっちり入っている	はれて丸みがある
出血	ない	歯みがきなどで 血が出る
さわった感じ	引きしまっている	ぶよぶよしている

おしらせ

◎ 身体計測を行います。体育着持参・髪型（頭の上や後ろで結ばない）にご注意ください。

4日(木) 6年 5日(金) 5年 9日(火) 4年 10日(水) 3年 11日(木) 2年
12日(金) 1年 15日(月) すずかけ

◎ 今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため歯科講話・歯みがき指導を中止します。

歯科検診は9月に行います。

◎ 給食後の歯みがきの歯ブラシは、個人管理できるようお願いいたします。

◎ 引き続き、朝の健康観察・検温、手洗い、マスク着用、咳エチケット、3つの密を防ぐ行動など、ご協力よろしくをお願いいたします。体調不良の時は登校せず、医療機関にまず電話で相談してください。