

ほけんだより6月

令和6年5月31日
大和田小保健室
おうちの方と一緒に
読みましょう

梅雨どきは、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。また、梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が急上昇することもあります。

天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩す人も増えています。睡眠・食事をしっかりとって、元気に梅雨を乗り切りましょう。

健康診断の日程

6月	13日(木)	歯科健診 4年、5年1組、5年2組、5年3組
	14日(金)	脊柱側弯症検診 8:50-11:20 5年
	20日(木)	歯科健診 5年4組、5年5組、6年

歯科健診では、口の中や歯の状態を見てもらいます。当日の朝は、しっかり歯みがきをして、きれいな歯で登校しましょう。



■ 歯科健診中、先生は何と言っているでしょう

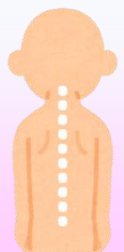
数字(1, 2, 3...)	歯は前歯から順番に1, 2, 3...と数えます 乳歯は A, B, C...と数えます
/ 斜線	むし歯になったところがない健康な歯
○ 丸	むし歯になったけれど、治療した歯
× バツ	抜いたほうがよいかもしれない乳歯 → 要注意
CO シーオー	むし歯になりかけの歯 → 要注意
GO ジーオー	歯ぐきが少し腫れている、血が出ている → 要注意
C シー	むし歯 → 歯医者さんに行きましょう



自分の口の中に興味をもって、健康な歯・口を作っていきましょう。むし歯が見つかった場合は、早めに歯医者さんに行きましょう。

■ 5年生 脊柱側弯検診があります

脊柱側弯検診は、背骨のまがりやねじれを調べる検査です。モアレ写真法といって、背中を撮影して作り出した縞模様から、背骨の異常を推測するものです。上着を脱いでの撮影となりますが、女性看護師が対応しますので、安心して検査を受けるようにしてください。



■ 予備のマスクがあると便利です

給食準備に必要なマスクを忘れてしまったり、使っている間にマスクが汚れてしまったりして、保健室に取りに来る人がいます。忘れてしまったとき、交換したいときのために、予備のマスクを数枚ビニール袋などに入れて持っておくと便利です。最近では、かわいいマスクケースもありますので、それに入れてもいいですね。



歯の衛生週間 6月4日～6月10日

■間食と歯は危険な関係

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性に傾き、pH5.5以下になると、歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します。【脱灰】

しかし、しばらくすると唾液の中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます。【再石灰化】

つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるというわけです。

脱灰を抑える

間食の回数を減らす、歯みがきで歯垢を落とす

再石灰化を促す

歯みがき剤、キシリトールの活用 を念頭に、歯と口のケアに努めることが大切です。

■むし歯になりやすいおやつ

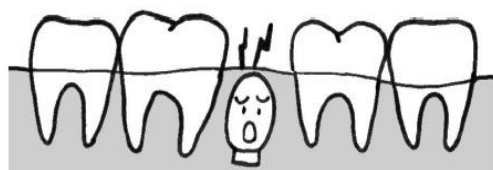
むし歯になりやすいのは… **甘い** **歯にくっつく** **口の中に長くある**

むし歯にかなりなりやすい	キャラメル、ガム、あめなど
むし歯になりやすい	チョコレート、カステラ、クッキーなど
むし歯になりにくい	せんべい、するめ、小魚など



■むし歯は必ず治療しましょう

歯科健診では、乳歯のむし歯を指摘されることがあります。「乳歯はどうせ抜けてしまうから」とそのままにしておくと、これから生えてくる大切な永久歯に影響します。永久歯のむし歯も治療しなければ治りません。必ず治療をするようにお願いします。



★歯並びが乱れ、永久歯が生えてくる場所がせまくなってしまいます。



★乳歯のすぐ下に生えてきている永久歯を傷つけてしまう可能性があります。

■歯肉は大丈夫？

歯肉が少し腫れています、歯垢がついています…と歯科の先生に言われることがあります。また、りんごなどをかんだときに、歯と歯肉の間から血が出ることもある人もいます。その場合は、正しく、ていねいなブラッシングで汚れをしっかりと取りましょう。きちんとブラッシングができれば、歯肉の腫れも引いてきます。

