



ほけんだより 6月

R7 くにもとちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。この機会に一生使う歯のことを考えてみましょう。

6月の予定		
6月11日(水)	心臓検診	1・4学年
6月12日(木)	歯科検診	全学年
6月26日(木)	歯の健康教室	3学年

保護者の方へ
健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



勉強やスポーツにも
影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも
影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも
影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

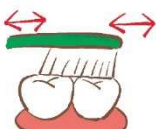


できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



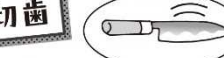
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



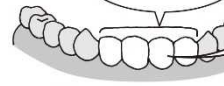
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

それぞれの歯にも
特徴と役割があります

切歯

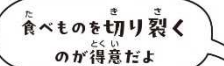


食べものをかみ切る
のが得意だよ

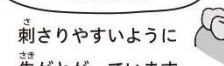


前のほうにある
平べったい形の歯です

犬歯



食べものを切り裂く
のが得意だよ



刺さりやすいように
先がとがっています

臼歯



食べものをすりつぶす
のが得意だよ



奥のほうにある歯で、
かみ合う部分が広がっています



ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使っているか、
食事の際に注目してみましょう。



歯と口の健康 Q & A



Q むし歯ではないのに受診って本当に必要？

A プロにしかできないケアがあります

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

自分で行う

セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど



歯科医・歯科衛生士による

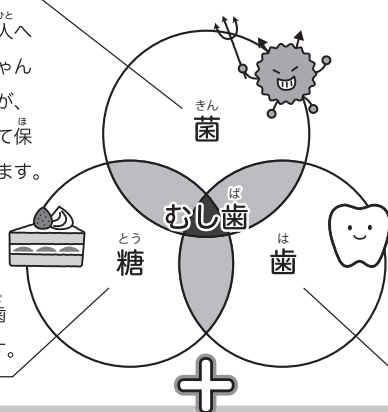
プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スケーリング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など



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、お口に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。



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受診すれば丁寧なケアで予防ができますし、仮にむし歯になっても早期に見つけて短い治療で終わられます。特に問題がなくても、年に2～3回は受診するのがオススメ。

Q 一生懸命歯をみがいているのにむし歯になってしまう

A 歯みがき以外にもいろんな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返してみると、その理由が見つかるかもしれません。



歯ブラシがない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときは、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻きつけ、歯の汚れを拭く方法もあります。

また、口の中をきれいに保つはたらきがある唾液を出すマッサージもオススメ。覚えておくとうがいが使えない災害時にも役立つかもしれません。



みみ、のど、頬、あごの下を手で揉みます

Q 歯ブラシが手元にないとき、歯みがきの代わりにできることは？

A 軽いうがいでだけでもしておきましょう。だ液も味方につけて

“An ounce of prevention is worth a pound of cure.”

英語
ことわざ
辞典

「百の治療より一の予防」、つまり「予防は治療に勝る」。

定期的な受診であれば丁寧なケアで予防ができますし、仮にむし歯になっても早期に見つけて短い治療で終わられます。特に問題がなくても、年に2～3回は受診するのがオススメ。

