

ほけんだより 6月号

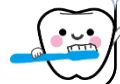


6月になりました。6月は梅雨の季節です。梅雨のころは、天気によって気温の変化が大きくなるので、体調管理に気をつけましょう。今月は、プールもはじまります。けがや病気をしないように気をつけて楽しい生活を送りましょう。

中央小 保健室 令和5年. 6月

6月の保健目標

は
歯をたいせつにしよう



れいわ 令和5年のスローガン

令和^{れいわ}5年^{ねん}6月^{がつ}4日^{よっか}～10日^{とうか}は、歯^はと口^{くち}の健康^{けんこう}週^{しゅう}間^{かん}です。

て い ながい は
手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

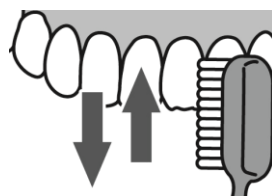
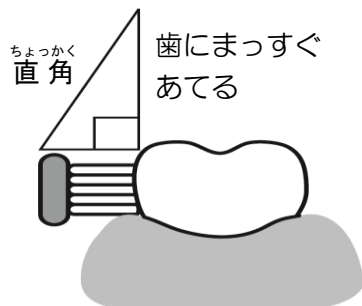


- ^{うんどう} 8020運動を^{さい}すすめましょう（80歳になっても^{ほん}20本の^は歯を保ちましょう）。
- ^{いっしょうじぶん} 一生自分の^は歯で^は食べましょう。
- ^は歯みがきで^{こころ}心と^{からだ}体を^{すこ}健やかにしましょう。

中央小の100%の児童は、食事の後に歯をみがいているそうです。ところが昨年、**34%**の児童にむし歯がありました。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと「みがけていない」といえそうですね。身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につける、とても大切な時期です。歯みがき、よくかむことをきちんと身につけましょう。（裏面にくわしいデータが出ています）

ストレスとむし^ば歯

だ液には、むし歯のバイキンが増えないようにする力がありますが、きんちょうしたり、不安になったりすると、だ液が減り、むし歯になりやすくなります。心や体がリラックスしていると、ハピネスホルモンが出て、体がバイキンと戦う力が強くなります。歯みがきもゆったりとした楽しい気持ちでしないと効果が落ちてしまいます。



左右にこきざみに
動かす

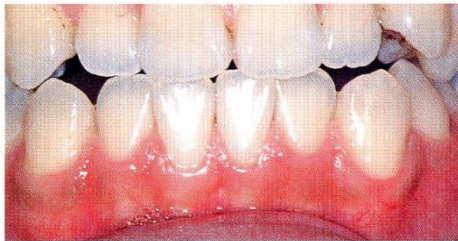
はぶらしを
たてに使う

みがくときは、あまり力を入れないようにしよう！

むし歯予防の基本は、
食べたらかよく！

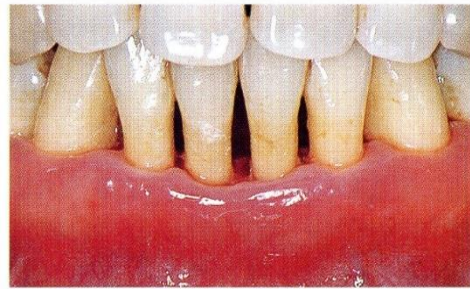
じぶん はにく かんさつ
自分の歯肉を観察してみましょう

けんこう はにく ようす
健康な歯肉の様子



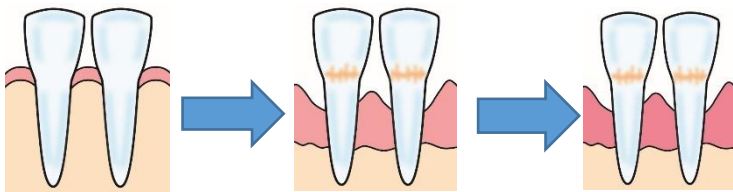
うすいピンク色
引きしまり、弾力がある
歯と歯の間にしっかりと入り
こんでいる
歯みがきで出血しない

ししゅうびょう はにく ようす
歯周病の歯肉の様子



あかいろ かあかむらさきいろ
はれて、ぶよぶよしている
歯みがきで出血する
歯肉炎から歯周病になる
むし歯でないのに、歯がぬけてしまう

ししゅうびょう すす かた
歯周病の進み方



けんこう
健康

しこう しせき
歯垢・歯石がつく

ぐらぐら



はみがきで 歯垢を取り除きましょう！ 基本は 食べたらみがく！！



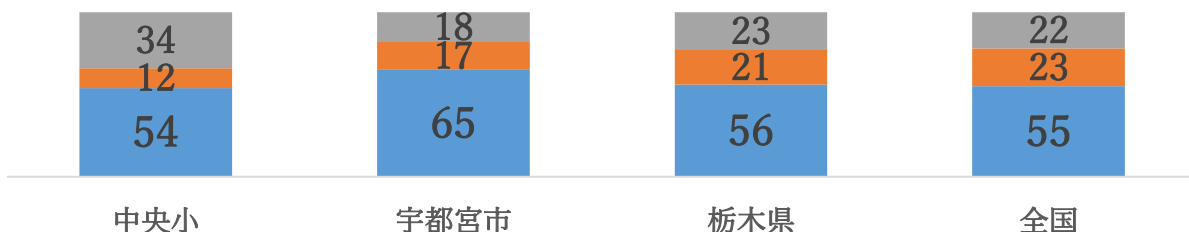
保護者の方へ 昨年度の歯科検診の結果

歯垢の付着はやがてむし歯へ、そして歯肉の悪化は歯肉疾患、歯周病へと進行してしまふ可能性があります。歯みがきをていねいに行い、歯科医による定期的な検診を受け、いつまでもきれいで健康な歯と歯肉を保ってほしいと思います。



歯科検診結果の比較

■ むし歯のない者% ■ 処置完了者% ■ 未処置者%



データが見つらい場合は、ホームページ、ザウルスキッズルームのクラスルームで見てください。