ほけんだより　６月号

早ね 早おき 朝ごはん

じめじめと蒸暑い梅雨の季節が始まります。この時期に気をつけたいのが「熱中症」です。気温があまり高くなくても、湿度が高いと熱が蒸発しづらく、体温調節がうまくいかなくなります。そこで目安にしたいのが、暑さの厳しさを示す「WBGT（暑さ指数）」です。WBGT は気温だけでなく、湿度や日射量を取り入れた指標で、特に湿度の影響を強く受けます。梅雨時は WBGT が高くなりやすいため、こまめな水分補給と適切なエアコン利用で、体調を整えていきましょう。

中央小　保健室　令和８年６月

〈おうちの人といっしょに読みましょう。〉

６月の保健目標
歯をたいせつにしよう



令和8年のスローガン　～ 歯みがきは 体を守る 最前線～



令和8年6月4日～10日は，歯と口の健康週間です。

◇ ８０２０運動をすすめましょう。
＜８０歳になっても２０本の歯を保ちましょう＞
◇ 一生自分の歯で食べましょう。
◇ 歯みがきで心と体を健やかにしましょう。

2つの違いが分かるかな？自分の歯肉を見てみよう！！

健康な歯肉



- □ 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入りこんでいる
- □ 歯みがきで出血しない

歯周病の歯肉



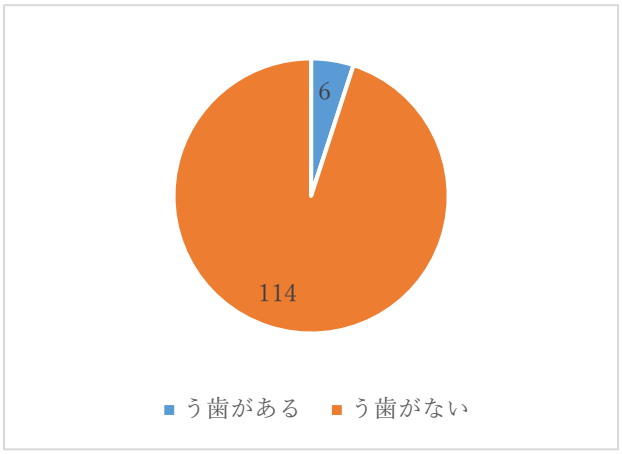
- □ 赤色かあかむらさき色
- □ はれて，ぶよぶよしている
- □ 歯みがきで出血する
- □ むし歯でないのに，歯が抜けてしまう

歯肉の悪化は歯周病へと進行してしまう可能性があります。歯みがきを丁寧に行い，歯科医による定期的な検診を受け，いつまでも健康な歯と歯肉を保ってほしいと思います。

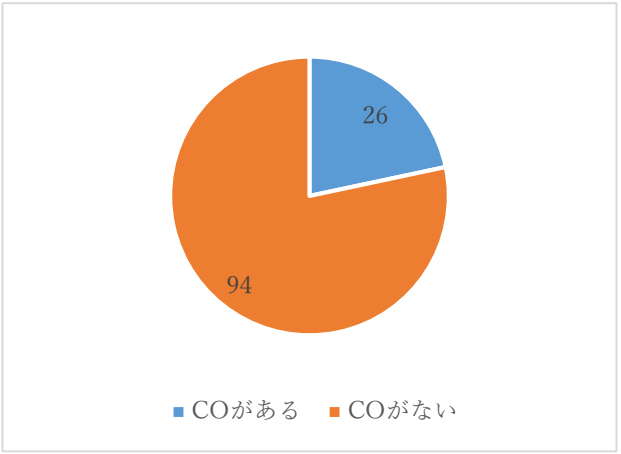
令和8年度　歯科健診結果

～中央小のみんなの口の中をのぞき見しない？～

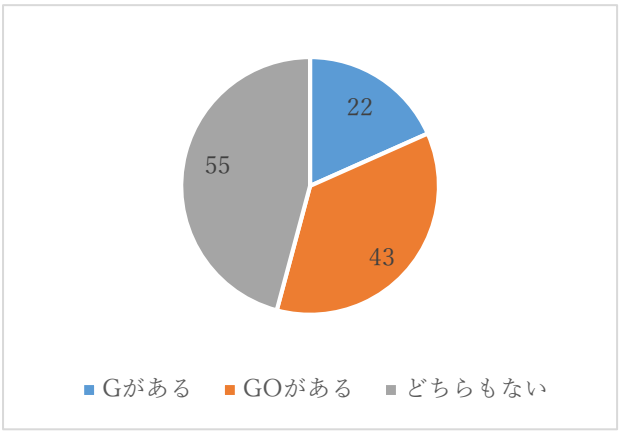
う歯がある･･･6名



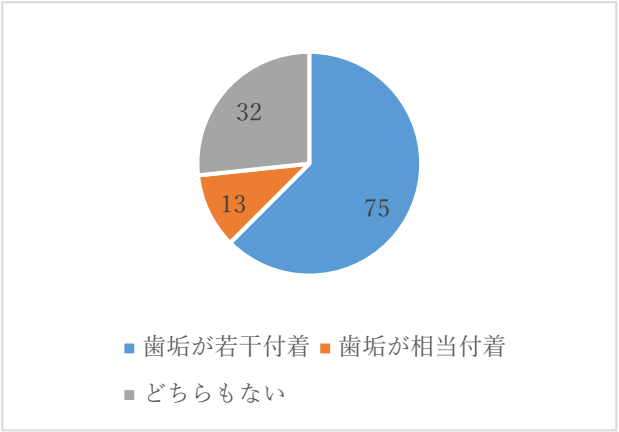
CO(要観察歯）がある･･･26名



G(歯肉炎)がある･･･22名
GO(軽度歯肉炎)がある･･･43名



歯垢が付着している･･･合わせて88名



定期健診のすすめ

歯垢はう歯や歯肉炎のすべての原因です。「磨いている」と「磨けている」は全く違います。奥歯，歯と歯の間，歯と歯ぐきの境目などの磨き残しがないか，鏡を見ながらセルフチェックできると良いですね。

一度むし歯になってしまった歯は，放っておいても自然に治ることはありませんので歯医者さんでみてもらいましょう。むし歯がゼロだった人も，学校の検診で見つからない隠れむし歯があるかもしれないので，定期健診がおすすめです。

定期健康診断結果について

定期健康診断結果につきましては，すべてが終了してから，一覧表にてお知らせいたします。
また，医療機関受診依頼のお知らせが家庭に届きました際は，早めの受診をお願いいたします。