

6月のほけんだより

市川市立柏井小学校 保健室 令和4年6月14日

*おうちの方と一緒に読んでください

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期に嬉しそうに咲くんですね。

雨が連続と気持ち下がを向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。



歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

① 毛先が広がっている
② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの 握り方は？

① グー持ち
② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で
② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

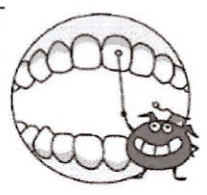
① 歯みがきをしながら鏡を見る
② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。



めざせ！むし歯ゼロ



4月に歯科検診を行った結果、柏井小にはむし歯のある人が58人いました。昨年度の結果は64人。3月末までに治療した人は53%でした。一昨年は歯科の受診率が38.2%と低かったですが、昨年は治療率が上がりました。歯垢がついている人、歯肉の状態がよくない人は昨年より減少傾向でした。昼食後の歯みがきタイムが感染予防のために行えていないため、朝・夜の歯みがきをしっかり行ってください。むし歯や歯周病は放っておいても治ることがないので、むし歯が見つかった人は早めに歯医者さんに行きましょう。夏休みが終わるころには治療が終わっているといいですね。むし歯の治療が終わったら、治療報告書を担任の先生へ提出してくださいね。柏井小から、むし歯がゼロになるのをめざしましょう！！

6/1(水)に第47回市川市むし歯予防大会がグリーンスタジオにて、開催されました。柏井小からは健康な歯の代表で6年生の2人が選ばれました。6-3 川村 十三さん 6-2 遠藤 夏純さんが表彰されました！おめでとうございます。川村十三さんは、市内の小学生男子の中でも一番健康な歯として優秀賞もいただきました。素晴らしいですね。みなさんもむし歯がないきれいな歯を目指し、日々の歯みがきを頑張りましょう。

歯みがきって感染症予防になるの？

感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです