

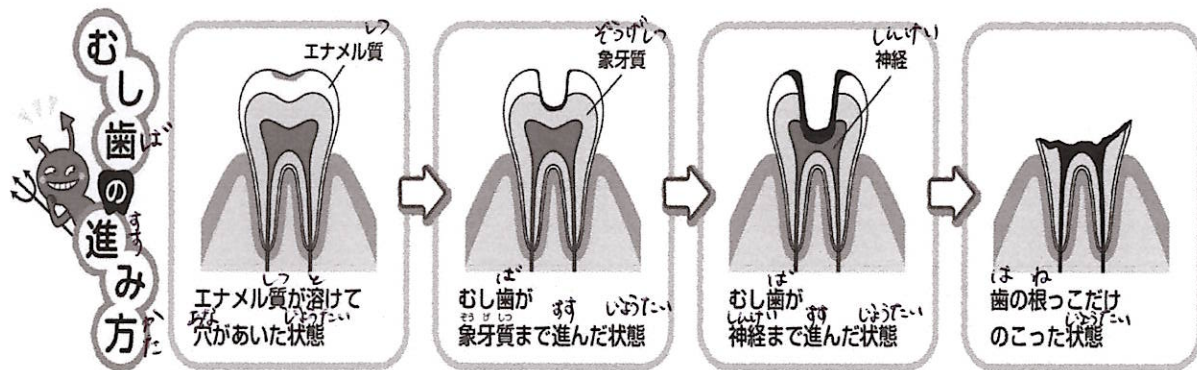
ほけん だより 6月



市川市立柏井小学校 保健室 令和3年6月1日

※おうちの方と一緒に読んでください

みなさんの歯はどんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない

歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて…簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている

砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりかまわずに食べている

だ液がたくさん出たら流れちゃう! よくかまなくてもいいよ!

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

めざせ!むし歯ゼロ

5月の歯科検診の結果、柏井小にはむし歯のある人が64人いました。昨年度の結果は68人で治療した人は38.2%でした。昨年は新型コロナウイルス感染症も影響しているのか、歯科の受診率が低かったのが現状です。気になるのは、歯垢がついている、歯肉の状態がよくない人も増加傾向にあります。昨年から昼食後の歯みがきタイムが感染予防のために行っていないため、朝・夜の歯みがきをしっかり行ってください。コロナも心配ですが、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!!

6/2(水)に第46回市川市むし歯予防大会がオンラインにて、開催されます。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。6-1 堂脇 峻輔くん 6-2 西野 優月さんが表彰されます! おめでとうございます。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ね。

8020をめざそう!

*** おうちの方へ ***

内科検診が、6/2(水)に4~6年生、6/3(木)に1~3年生であります。心音を聴いていただく他、肩の高さや背柱を診ていただきます。衣服の着脱もともなうために、男女別で行い、ついでで個別の診察スペースを確保しプライバシーに配慮して検診を実施いたします。正しく検査を受け、疾病等を早期に発見することが大切ですので、ご理解ご協力をお願いいたします。