



小高区4小学校
NO.3
H28.6.16

6月の保健目標
歯と口の健康を
守ろう

きれいに、大切に！歯と口は「体の入り口」

○小高区4小学校のむし歯と口腔の状態

6月3日（金）の歯科健診の結果をお知らせします。

受検者数	歯 垢（人）		未処置者 （C）（人）	歯周疾患者 （GO,G）（人）	要観察歯数 （CO）（本）	1人平均むし歯数 （永久歯）（本）
	若干の付着	相当の付着				
1年生（6名）	2	0	5	1	5	0
2年生（15名）	8	2	9	6	9	0.46
3年生（9名）	4	2	4	5	4	0.56
4年生（14名）	6	2	8	4	11	0.73
5年生（18名）	10	3	8	10	1	1.77
6年生（28名）	12	2	10	13	20	1.79
全校生（90名）	42	11	44	39	50	1.16

（※4年1名、6年1名欠席）

乳歯・永久歯共にむし歯保有者と歯垢・歯肉の要観察者がみられます。1人あたりの永久歯のむし歯数の平均は全国と南相馬市の平均を上回っています。そのため、むし歯予防と口腔の健康管理に力を入れる必要があります。

むし歯や歯肉炎は適切な歯みがきで、付着した歯垢を落とすことで予防することができます。そこで、適切な歯みがきの習慣が身につけられるよう、昨年に引き続き、歯みがきカレンダーの実施等、今年度も歯の健康への意識を高め実践できる取り組みを行っていく予定です。

○歯と口の健康に関する取り組み

6月4日～10日は歯と口の健康週間でした。そこで、小高区4小学校では主に5つの取り組みを行いました。

- ・歯に関するよみきかせ（保健・給食委員会）（6/10）
- ・歯科保健指導（6/13）
（原町健康センター歯科衛生士 和田さん、早川さん）
- ・はみがきカレンダー（6/14～6/20）
- ・歯科衛生書写・標語コンクールへの応募
- ・歯に関する掲示物



《歯科衛生士さんによる歯科指導を行いました》

1・2年生 「第一大臼歯のむし歯予防」

生え始めでむし歯になりやすい第一大臼歯（6歳児臼歯）のみがき方を教えていただきました。染め出しをしてみがき残しをチェックし丁寧なブラッシングを実際に行いました。



3・4年生 「むし歯予防」

前歯・犬歯・臼歯の各役割から、バランスのよい食事が歯にとって大切なことを学びました。また、実際に歯垢の中の細菌の様子を顕微鏡で見せていただきました。



5・6年生 「歯肉炎の予防」

自分の歯肉の様子を観察し、歯肉炎を予防・改善する「もみもみがき」を教わりました。プラーク染め出しを行い、むし歯と歯肉炎予防を意識したブラッシングを実際に行いました。

歯はものを食べるだけでなく、顔の表情を作る、言葉を発音するなどの大切な役割を果たしています。また、歯周病は小学生から注意が必要で、心臓病や呼吸器疾患、糖尿病など全身の病気につながります。「体の入り口」である歯と口の健康をご家庭でも見直す機会にさせていただきたいです。歯と口の健康診断結果をお配り致しましたので、歯科医への早期受診をお願いします。

6月1日から毎週水曜日に清潔検査を始めました。検査項目はハンカチ、ちり紙、つめです。検査は水曜日に行いますが、毎日身につけて必要なときに使う習慣づけが大切です。

また、これから暑くなってきた汗をたくさんかきますので、自分で汗の始末をできるように声をかけていきます。

家庭では、お風呂できれいに体を洗い、清潔な下着に取り替えるよう、よろしくお願いします。



保健室の窓から…No.2

『気をつけたい、梅雨の時期』

まもなく、梅雨の時期がやってきます。

梅雨の時期には、①食中毒 ②熱中症 ③雨の日の室内でのケガに気をつけていただきたいです。また、蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、体調を崩しやすい時期です。私も季節の変わり目は苦手です…。しかし、「何かを変えるときはまず自分から！」をモットーに梅雨の時期を元気に乗り切り、夏を元気に迎えたいと思います。