



小高区4小学校
No.3
H30.6.1

6月の保健目標
歯と口の健康を
考えよう

歯と口の健康週間『のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで』

(日本歯科医師会 歯と口の健康週間の標語より)

6月4日～10日は歯と口の健康週間になっています。本校でも、歯と口の健康のために取り組んでいきますので、ご理解とご協力をお願いします。

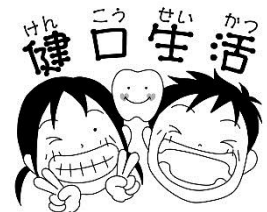
【歯科保健指導・尿検査（二次）のお願い】

6月12日（火）歯科保健指導

南相馬市の歯科衛生士さんをお招きして、全学年対象に実施します。歯の染め出しを行いますので、毛先の開いていない歯ブラシ・手鏡・タオル・洗濯ばさみを忘れずに準備してください。

6月15日（金）尿検査二次

一次検査未提出者は一次検査の時に配付した容器をなくさずに保管し、当日採尿したものを忘れずに持参してください。一次検査陽性者は二次検査前までに通知と容器を配付します。



大口あけて、わらえますか？

数字で見る 小高区4小学校の歯の実態～歯科検診結果より～

むし歯がないまたは、むし歯
の治療が済んでいる児童
22名（32.4%）



治療が必要なむし歯が
ある児童
46名（67.6%）

歯垢が付着している児童
35名（56.5%）

歯肉の状態で指導が
必要な児童
26名（41.9%）

5月11日（金）に歯科検診を実施したところ、学校歯科医の沖田先生から、昨年度よりもみがき残しが少ないとお褒めの言葉をいただきました。しかし、未処置のむし歯がある児童と歯肉の状態で指導が必要な児童の割合は昨年度よりも高くなってしまっています。処置しない間にむし歯の本数が増えていた児童もいました。普段の歯みがきの励行はもちろんですが、歯科医院の受診や相談が必要とされた人は、早期の受診をおすすめします。

きれいな歯を守ろう～突撃！あなたの 歯 にインタビュー～



こんにちは。インタビューの協力、ありがとうございます。
まず、むし歯や歯肉炎になってしまったら、どうすれば治りますか？



こんにちは。むし歯は歯医者さんで治療するしかないね。特に、永久歯のむし歯は放って置かずに治療しよう。軽い歯肉炎なら歯みがきと生活習慣の改善でよくなることもあるけれど、受診が必要な人は、早く歯医者さんで診てもらってほしいな。

なるほど。では、新しくむし歯ができないように、毎日の歯みがきで気を付けた方がいいことはありますか？



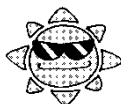
歯と歯の間や奥歯のみぞ、生えてきたばかりで背の低い歯などは、みがき残しが多い場所なので、歯ブラシを細かく動かしてみがいてほしいな。鏡を見て、みがき残しや歯肉の状態をチェックするといいね。

歯の染め出しをしたときに赤く染まりやすいところですね。最後に、生活の中で気を付けた方がいいことはありますか？



食生活では、よくかんで食べることと、おやつをだらだらと食べないこと！それから、遊びや運動をしているときには、歯の外傷に気を付けて欲しいな。小学生の間は乳歯から永久歯に生えかわる時なので、むし歯にもなりやすいよ。一生使う歯なので、きれいな歯を守って行ってね。

熱中症を予防しよう～暑熱順化～



「暑熱順化」という言葉を知っていますか？いわゆる「体を暑さに慣らすこと」を指します。5 月に入り、気温が高くなる日と気温が低くなる日が繰り返し、運動会前には急に気温が高くなったために、頭痛や気分不良の症状が出た児童が数名いました。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください！

1週間くらいで順化はできますが…
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします！



本格的に暑くなる夏に向けて、今から少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。そのためには、外で体を動かして汗をかくことです。汗をかいたら水分補給も忘れずに行ってください。これから梅雨の時期に入りますが、梅雨の晴れ間に気温が高くなった日や、曇りでも気温や湿度が高い日は熱中症になりやすい日ですので、注意が必要です。