

けんこうひろば



南小学校ほけんだより
令和6年6月7日 発行

6月の保健目標 歯を大切にしよう。

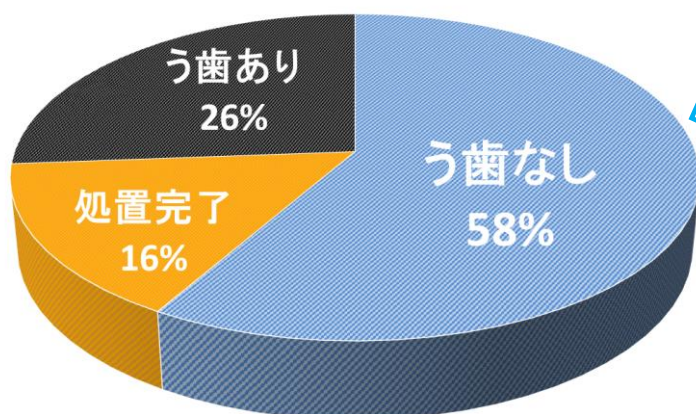
今年度の定期健康診断も、ほぼ終了いたしました。保護者の皆様には、保健調査票の記入など、ご協力いただきありがとうございました。

受診が必要な児童へは、各検査結果のお知らせを配付済みです。すでに受診報告書を提出して下さった保護者の皆様、ありがとうございました。むし歯や歯周病、視力の低下等、そのままにしておくとし進行し、回復に時間のかかる場合もあります。症状の軽いうちに、早めに受診して下さるようお願いいたします。健康診断の結果一覧につきましては、健康手帳に貼り付けたものを各ご家庭に7月頃返却いたしますので、ご覧になってください。



だんだんと暑くなる日も増えてきました。水筒持参のご協力をよろしくお願いします。

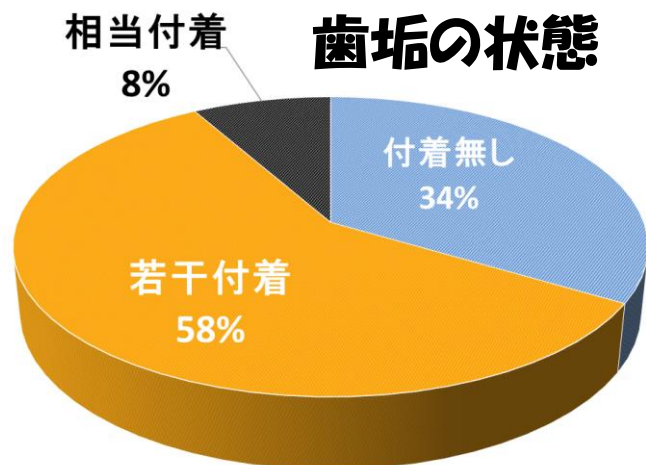
今年度の歯科検診結果



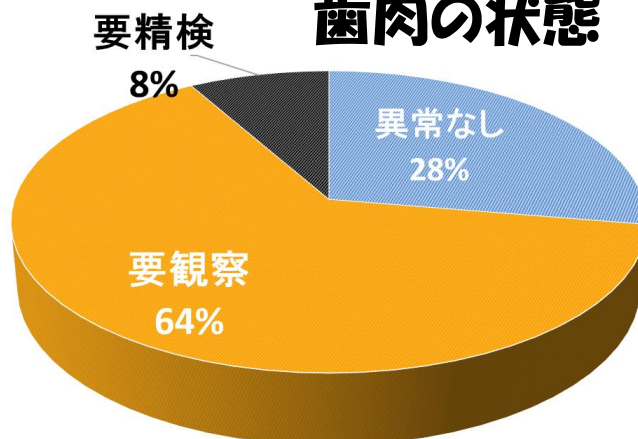
昨年度の結果は、う歯なし 47.2%、処置完了 29%、う歯あり 23.8%で、今年度と比較すると、う歯なしの割合は 10%程増加しましたが、う歯ありの割合も 2%程増加しています。

乳歯のむし歯は生えかわるからと、そのままにしておくことがあるかと思いますが、その後に生えてくる永久歯に影響を及ぼすことがあるので、歯科医へ受診し相談することをお勧めします。

歯垢の状態



歯肉の状態



全校児童の約 70%に歯垢の付着と歯肉の腫れが見られます。6、7月中に各学年で実施予定の歯科食育指導で、ブラッシング指導を行います。ご家庭でも、日頃からお子様の口腔状態の確認をお願いいたします。

歯の病気の原因は「歯垢」です

ていねいなブラッシング法で歯垢を落としましょう！

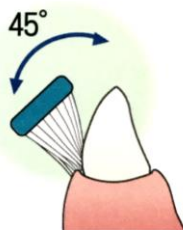
みがき残しを減らすために、ブラッシングのコツを身に付けていきましょう。

自分でできるからといって歯みがきをお子さんに任せてしまうと、どうしても犬歯周辺、歯と歯の間、かみ合わせの部分などにみがき残しが出てしまいます。小学生のうちは、お子さんがみがいた後に不十分なところをチェックしてみがいてあげていただければと思います。

バス法

歯垢が歯と歯肉の間の溝（歯周ポケット）にたまるのを防ぐみがき方です。

歯軸に対し45°の角度で歯と歯肉の間に毛先を入れ、小刻みに歯ブラシを横に動かします。毛先が歯と歯肉の境目から離れないようにします。



スクラッピング法

● 前歯の裏側

歯ブラシを縦に入れて1本ずつみがきます。

● 奥歯の裏側／かみ合わせ面

毛先を直角に当てて小刻みにみがきます。



● 歯は曲面の立体です。歯面を3つに分割し、各面にブラシの毛先が直角にあたるように工夫します。



ブラッシングのポイント

- ① 歯ブラシの毛先を使う
- ② 歯の面に直角に当てる
- ③ 力を入れすぎないでみがく

デンタルフロスを使うとよりきれいに歯垢を落とせます。



暑い日が増えてきました。熱中症に注意が必要です！

熱中症は、①環境、②体、③行動の3つの要因で、体内に熱がこもることによって発症します。

① 環境の要因

気温が高い、湿度が高い、風がない、日差しが強い、急に暑くなったなど

② 体の要因

まだ暑さに慣れていないのであまり汗をかけない、体調不良、睡眠不足、下痢をしている、しっかり食事をとっていないなど

③ 行動の要因

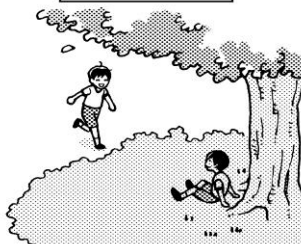
激しい運動、運動中に休憩しない、水分補給をしていない、暑い屋外に長時間いるなど

熱中症予防のポイント

こまめな水分補給



日陰で休む



睡眠を十分にとる



熱中症予防には暑さを避け、水分補給をすることが大切です。また、睡眠不足などで体調が悪いと熱中症になりやすいため、睡眠は十分にとるようにしましょう。