

# ほけんのよりの6月

6月2日(月) 栄小学校 保健室



6月になり、今年も夏が近づいてきました。少しずつ体を暑さに慣らし、こまめに水分ほきゅうをしたり、おうちに帰ったら早めにふとんに入って休んだりして体調を整えてくださいね。

さて、6月は「歯と口の健康週間」があります。「歯を大切にしよう」と意識する期間です。いつも以上にしっかりと歯みがきをしてみましょう。

## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

しっかりみがいているつもり!...でも実は歯ブラシだけでは、歯垢(むし菌のかたまり)の6割ほどしか取りのぞけません。その理由は、歯垢がたまりやすい歯と歯の間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

歯と歯の間の汚れには、デンタルフロスが活躍します。細かい糸でできているので、歯の隙間にたまった歯垢を落とすことができます。歯ブラシとデンタルフロスを両方使うと、歯垢の約9割を落とせるといわれています。ぜひ使ってみてください!



いろいろなタイプがあります。お気に入りの一つを見つけてみてください。

### ⚠️ むし歯は、放っておいてもなおりません

歯科健診で、むし歯が見つかった人は、1学期のうちに歯医者さんにみていただきます。



6月4日~10日は

## 歯と口の健康週間





# 歯と口の健康 Q&A



## Q むし歯ではないのに 受診って本当に必要?

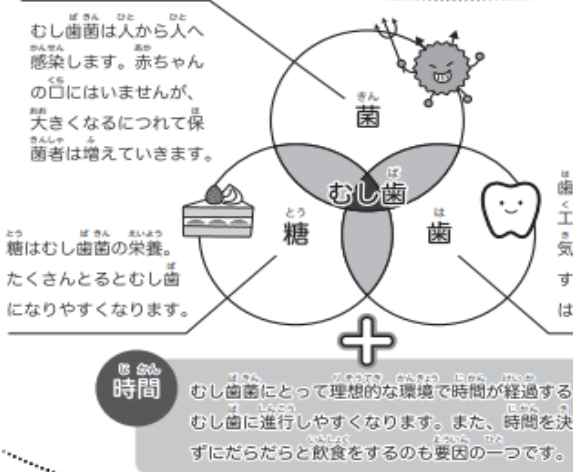
**A** プロにしかできないケアがあります  
 どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

自分で行う  
**セルフケア**

- 毎日、毎食後の歯みがき (歯垢の除去)
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控える など

歯科医・歯科衛生士による  
**プロケア**

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去 (スケーリング)
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療 など



## Q 一生懸命歯をみがいているのに むし歯になってしまう

**A** 歯みがき以外にも いろいろな要素が関わっています  
 「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返ってみると、その理由が見つかるかもしれません。

## Q 歯ブラシが手元がないとき、歯みがきの代わりにできることは?

**A** 軽いうがいだけでもしておきましょう。だ液も味方につけて

歯ブラシがない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときには、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻きつけ、歯の汚れを拭く方法もあります。

また、口の中をきれいに保つはたらきがあるだ液を出すマッサージもオススメ。覚えておくくと水が使えない災害時にも役立つかもしれません。

おごの下、頬、おごの下を手で揉みます

### 保護者の方へ

気温が高くなる日が増えてきました。今年度も熱中症予防ボードを設置して、呼びかけをしていきます。体育なども WBGT (暑さ指数) の値を確認しながら実施します。こまめに水分補給ができるようご家庭でも水筒をもたせていただきますようお願いします。

おっちゃんちゅうい屋 熱中症 注意報		
9時	12時	15時
注意	嚴重警戒	警戒
予防第一	暑さを避ける	水分補給

