

# ほけんのよりの6月

6月1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4日～10日は「歯と口の健康週間」です。「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。お気に入りを見つけてみてください。

学校歯科医 大崎先生からの

### お口の健康アドバイス

暑くなるとスポーツドリンクを飲む機会が増えると思います。スポーツドリンクには砂糖がたくさん含まれているので、むし菌になりやすいです。飲んだ後は、水やお茶を飲むようにするとむし菌になりにくくなりますよ!



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

むし歯菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。

糖はむし歯菌の栄養。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。

**時間** 歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

## 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** 軽いうがいでだけでもおきましょう。だ液も味方につけて

歯ブラシがない場合はうがいでだけでもおきましょう。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おススメ。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。

鼻の下、頬、あ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いたします。



## 6月の予定

### ☆色覚検査のお知らせ☆

6月17日 (水) 4年生希望者のみ

4年生の希望者を対象に色覚検査を実施しております。

お子さんの色の見分け方や色遣いなどで気になることがある場合は、4年生以外でも希望があれば受けることができます。

希望される場合はご連絡ください。

