



令和7年6月2日
南葛西第二小学校
保健室

6月の保健目標 歯を大切にしよう



歯科検診の結果を渡しています。「治療の必要がある人」「注意する場所がある人」には『結果のお知らせ』を配っています。今年度は全体的にむし歯の人が多かったです。むし歯はそのままにしていても治ることはありません。できるだけ早めに歯医者を受診するようにお願いします。

6月になりました。雨がよく降る季節です。雨で室内で過ごす時間が増えると、けがをする可能性が高まります。本を読んだり、絵を描いたりして室内での遊び方を工夫して、けがをしないよう周りをよく見て生活しましょう。

雨の日は！ 気をつけて

- ろう下は走らない。湿度で床がすべりやすくなります。いつも以上に気を付けて、ろう下は歩くようにしましょう。
- 水をしっかりとる。だんだんと夏が近づいてきます。じめじめとして湿度が高い白も熱中症の危険が高まります。水分をこまめにとりましょう。
- 濡れたら、タオルやハンカチで拭く。濡れたまは、体が冷え、風邪を引きやすくなります。ハンカチやタオルを持ち歩くようにしましょう。



雨の日に安全に歩くためのポイント

- ✓ 足元に注意する
- ✓ 傘を深くささず、周りをよく見て歩く
- ✓ 傘や服は明るい色にする
- ✓ かばんや傘にリフレクターをつける



学校歯科医 上田先生から…

口の中の環境を整えるためには、何より日頃の歯みがきが大切です。毎日しっかりと磨きましょう。受診が必要だった人は必ず受診するようにしてください。かかりつけの歯医者さんに定期的に見てもらうこともおすすめします。

むし歯になりやすい人？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- 口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつつけ隊 秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる

歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯がかみ合う場所

技2 定期的にプロに診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。

○●色覚検査について●○

江戸川区では毎年、1・4年生の希望者を対象とした色覚検査を実施しています。1・4年生以外の学年の方で希望される方は、**6月6日（金）**までに担任に連絡帳にてご連絡ください。結果につきましては精密検査が必要な場合のみ、結果を通知させていただきます。

この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★