



令和6年 5月31日  
江戸川区立北小岩小学校

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯科検診の結果はどうでしたか？むし歯や歯周病が見つかった人もおられるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯磨きが大切です。この機会に改めて自分のみがき方を見直してみましょう。

定期健康診断の歯科検診で「受診が必要」のお知らせをもらった人は、早めに受診をして、治療報告書のご提出をお願いします。



## 歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症		重症	
<p>ケース1</p> <p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>ケース2</p> <p>1人目より腫れが大きい！</p> <p>骨も溶け始めています</p>	<p>ケース3</p> <p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動かし、臭い。出血もしています…</p>	<p>ケース4</p> <p>なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>

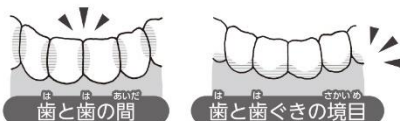
歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

### やっつけ隊の秘伝のコツ

- 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



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。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。



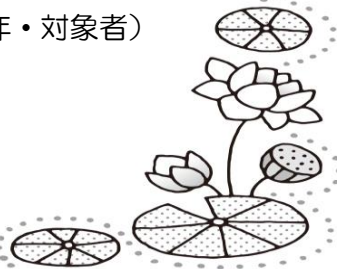
# 保健室からのお知らせ



6日(木) 脊柱側弯症検診(5年・対象者)



25日(火) 日光事前検診(6年)



## ●水泳指導がはじまります

安全に水泳が楽しめるように以下の準備をお願いします。

### ◎目・耳・鼻の病気の治療を済ませましょう。

耳鼻科検診、眼科検診で治療が必要だとお知らせをもらった人は、医療機関を受診するようお願いいたします。また、治療中の人は水泳が可能かどうか医師に確認してください。

### ◎前日は、睡眠をしっかりと取り、爪を切っておきましょう。

前日は早く寝て体を休め、当日は朝ごはんをしっかりと食べてきてください。また、他の子を傷つけないためにも、手や足の爪は短く切っておいてください。

### ◎当日は、健康状態を確認しましょう。

朝、必ず健康状態を確認してください。体調が悪かったり、目が充血していたり、腹痛や下痢がある人はプールには入れません。

## ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、

ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃が

して体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでな

く湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

