

# ほけんだより 6月

R6. 6. 3 石岡小保健室

若葉の緑がいつそう濃く、美しい輝きを増してきました。いよいよ長雨の続く6月です。蒸し暑い日や肌寒い日など天候も変わりやすく、体調を崩しやすい時期です。また、気温や湿度も高く、かびが生えやすいので、食べ物や身の回りの清潔には、とくに気をつけましょう！

## ★6月の保健目標★

### 歯を大切にしよう！



## ☆6月の保健行事☆

- 6/6(木) 全国小学生歯みがき大会(5年)
- 6/17(月) 尿二次検査(該当者) 朝
- 6/27(木) 尿二次検査(未提出者) 朝



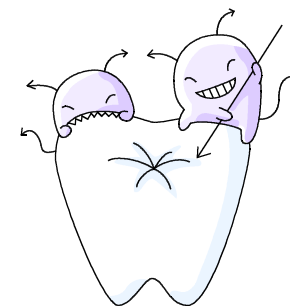
6月4日(火)から10日(月)までは「歯と口の健康週間」です。

みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人・・・いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、特に歯を大切に

してほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましよう。

## 毎日(まいにち)はみがきしていますか？

むし歯が、どのようにしてできるのか、おさらいしましょう。むし歯菌が、砂糖などを材料にして、ねばねばしたものをつくります。これが、歯垢(プラーク)です。やがて、この歯垢がぴったりと歯の表面にくっついて、歯をとかしはじめのです。食べ物を食べてから、およそ1日でむし歯菌が歯垢をつくってしまいます。むし歯菌が歯垢をつくる前に、しっかり歯をみがかなくてはなりません！めんどうがらず、はみがきをきちんとやり、むし歯のない健康な歯にしましょう！！



## ◎正しい歯みがき◎ この5つをきわめよう！

- 1 歯ブラシの選び方・自分の口に合った歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方・・・えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方・・・歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方・・・たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方・・・歯ブラシが広がらないくらいの軽い力で



## ★歯科健診結果★

歯科健診の結果、むし歯が一本もない人は**139名(58%)**、むし歯の治療が終わっている人は**54名(23%)**でした。むし歯が一本もない人や治療が終わった人は、これからもむし歯をつくらないように気をつけましょう！むし歯がある人は、なるべく早く歯医者さんで治療をしましょう。

\*健康診断もすべて終了し、検診や検査で異常が見られた人に、「治療のおすすめ」を渡しています。学校の健康診断はあくまでも「ふるいわけ」の検査で、確実な診断ではありません。疾病の疑いがある場合、学校の設備では詳しく判断できないため、専門医の受診をおすすめしています。受診の結果、学校での診断と違うこともあると思いますがご了承ください。