

6月

げんき
元気いっぱい
あしかり
芦刈っ子

ほけんだより

小城市立小中一貫校
芦刈観瀾校
小学部 保健室
NO.3
令和元年6月3日

2019

ほけん もくひょう
保健目標

は くち けんこう き
歯と口の健康に気をつけよう！

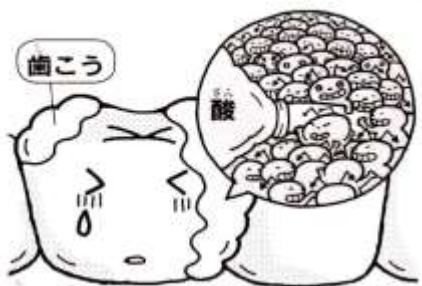
は くち けんこうしゅうかん がつ か か
歯と口の健康週間（6月4日～10日）

ねん ひょうご つづ は ちから
2019年の標語は 【いつまでも 続くけんこう 歯の力】



どうしてむし歯になるの？

むし歯の原因となるミュータンス菌は、ふだんからみんなの口の中（歯の表面）にもいて、数が少なければ悪さをしません。
しかし、甘いものを食べてばかりいると、ミュータンス菌は、甘いものに入っている砂糖をえさにして、歯の表面に「歯こう」と呼ばれるすみかを作って仲間を増やします。
歯こうを歯みがきでしっかり落とさないと、このミュータンス菌が酸をつくって歯をとかして「むし歯」になります。



がっこうしかい そえじませんせいしか けんしん えいせいし しか しどう
学校歯科医の副島先生に歯科検診、衛生士さんに歯科指導とブラッシング指導をしていただきました。



しか しどう
歯科指導



みがきのこしカード



ブラッシング指導



むしば とぼう
虫歯を予防するためには、まいにち は あま た
毎日の歯みがきと甘いものを食べすぎないこと
たいせつ
が大切です。

「奥歯」ってどんな歯？

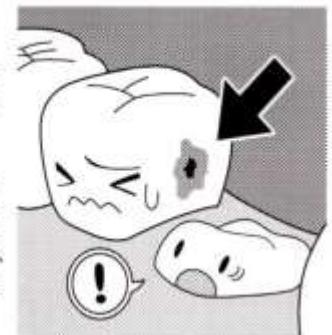
奥歯は、小白歯と大白歯の2種類の歯があります。小白歯は上下に4本ずつ、計8本あります。大白歯も小白歯と同じく、上下に4本ずつ生えていますが、20歳前後にその奥にもう1本ずつ歯が生えることがあり、「親知らず」と呼ばれています。

奥歯には、上下の歯が重なり合う「こう合面（かみ合う面）」があり、そこで、口に入った食べ物を細かくすりつぶして、消化をしやすくしています。



奥歯が生え替わる時期は注意しよう

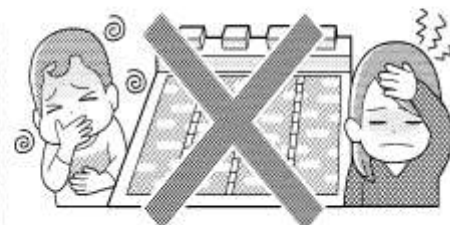
奥歯は、小学生の間に乳歯が抜けて永久歯に生え替わっていきます。永久歯が生えたばかりの頃は、まだ歯が弱く、むし歯になりやすいので、より丁寧にみがきましょう。
また、乳歯が抜けたときに、隣の歯にむし歯が見つかることがあります。永久歯が完全に出てしまったからでは治療できないので、乳歯が抜けたときに、むし歯はもちろんですが、隣の歯に白く濁った色をした部分がある歯も、むし歯になる危険があるので、歯医者さんでみてもらいましょう。



プールに入る日は健康観察をしっかりと

健康状態によっては事故につながってしまうこともあるので、プールに入る日は、健康観察をいつも以上にしっかりと行ってください。

- 熱はないか
- 頭痛はないか
- 吐き気はないか
- 心臓がドキドキしたり胸の痛みがあったりしないか
- きちんと睡眠をとったか
- 排便をしたか
- せき・鼻水は出ていないか
- めまいやふらつきはないか
- 朝ご飯を食べたか
- 下痢や腹痛の症状はないか
- せき・鼻水は出ていないか



けんこうじょうたい き たんにん けんしつ そうだん
健康状態で気になることがあれば、担任や保健室まで相談してください。