



保健だより

布部小学校♥保健室

R1,6,4♥No.6

先週、好天の中、子ども園・小学校合同運動会が行われました。

子ども達も精一杯がんばり、笑顔いっぱいの日でした。

多くの皆さんにおいでいただき、ありがとうございました。

さて、今日から「歯の衛生週間」が始まります。

みんなさんの歯は健康ですか？歯ぐきはいかがですか？

この期間にお口の中を見直してみましよう！



あなたは きちんとみがけてる？

6月4日
～6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人みがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

<p>歯みがきは食後3分以内が効果的！ むし歯がでやすいのは食後5～20分。</p> <p>食べたらずぐみがく</p> <p>学校でもみがこうね。</p>	<p>歯ブラシはきれい！?</p> <p>1913—0</p> <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p>	<p>歯の1本1本をていねいにみがこう！</p> <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。</p> <p>1か所を10回くらいみがくといいよ</p>
--	--	---

歯を失う最大の原因は歯周病

今から始めよう 歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミゾにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くてブヨブヨ…
丸く厚みがありふくらんでいる
歯をみがくと出血する…

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらおうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

うらもみて！

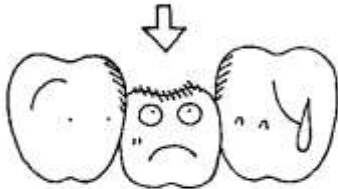
歯は、毎日ていねいに
みがきましょう！



歯と歯の間



歯と歯肉の間



歯の高さがちがうところ

治療から予防へ...

定期的に歯科医院へ通おう！



歯垢(プラーク)の
つきやすいところ



歯のうら側



奥歯のみぞ

歯のウラ側もしっかり
みがいていますか？



んか

イヤ

歯ブラシの

毛先を
チェック！



しっかりかむとよいことしっぱい

むし歯予防！ かむことにより「だ液」が多く分泌され
ます。だ液は消化を助けるだけでなく、
口のなかをきれいにする効果があります。



かんであごをよく動かすと、脳に刺激が
伝わり脳細胞の活動がさかんになります。
脳の発達に相当な効果があります。



ダイエットになる 食事をして満腹感を感じるのは、
脳の満腹中枢が刺激を受けるため。
早食いをすると満腹感を感じる前に
食べ過ぎてしまうので、しっかりかんでゆっくり
食べることで食べ過ぎを防ぎます。



6月4日~10日... 歯の衛生週間であ...

早く治しておいて!...



6月5日 プール掃除

プール開始までに耳垢掃除を！

6月6日 血液検査(5年生)

教育相談 6月5日~14日

担任の先生達を中心になって、児童の皆さんの困っていることなどのお話を聞きます。秘密は守ります