

ほけんだより 6月

座間市立相模野小学校 保健室 2022年6月号

6月は「衣替え」の季節です。5月下旬から暑い日が続き、すっかり夏服に衣替えしているお子さんも多くみられます。季節の変わり目は天気によって気温が変わりやすいため、曇りや雨の日は急に気温が下がることも考えられます。朝の登校前に天気・気温をチェックして、状況に合わせて服装を工夫し、体調管理をしましょう。



学校で行う定期健康診断も残すところ1・3・5年生の歯科検診を残すのみとなりました。受診のすすめをもらった人は、医療機関で受診・相談していただくようお願いいたします。また、検診の当日に欠席などで受診できなかった場合は、気になる症状があるときは早めにかかりつけ医を受診していただくようお願いいたします。

学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療については医療機関での診察や検査が必要です。また、受診の結果「異常なし」となる場合もありますので、ご了承ください。

今年度は、2学期に水泳学習が予定されています。耳鼻科・眼科・皮膚疾患等がある場合は、水泳学習の前に医療機関を受診し、水泳学習について参加の可否を医師にご相談ください。



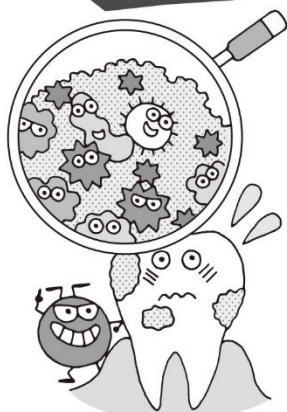
5月に実施した歯科検診の結果を振り返ると、むし歯がある人はあまりいませんでしたが、CO（むし歯になりそうな歯）や、GO（軽度の歯肉炎）の人が多くみられました。歯科校医さんからも「以前よりも歯肉の状態が良くない児童や歯垢がべったり歯についている児童が気になる」との感想をいただきました。ご家庭でも、お子さんと歯みがきの仕方について振り返っていただけたらと思います。

寝る前の歯みがきは



特にしっかりと！

歯垢 vs 歯みがき

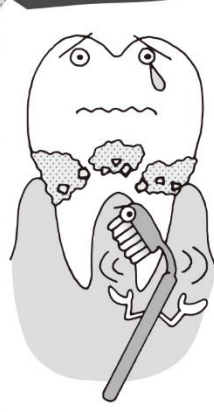


だ液で流れなかった細菌が
増殖し、白くネバネバした
「歯垢」になる



歯垢はだ液や水で
流れないので
歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった
歯垢が石灰化し、
硬い「歯石」になる



歯医者さんで
取ってもらおう！

◆ 歯みがきのポイント！

歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯の溝



歯が重なったところ



- ・歯垢がしやすい場所を特に注意してみよう
- ・歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

◆ 定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！



歯石になってしまつと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りてもらいましょう

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。