



ほけんだより

smile

すやすや もぐもぐ いいあせ りらくす えがお

松代小学校
ほけんだより
R7.6.3

雨はしとしと、気持ちはずーんと曇りがちな、梅雨の6月。私は、空が暗い雨の日は苦手ですが、空が明るい「天気雨の日」は好きです。窓の外がキラキラして、ラッキーな気持ちになります。

さて、6月は「歯と口の健康週間」があります。実は、新潟県の子供は、日本一むし歯の数が少ないのです！毎週行っているフッ化物洗口の効果だと言われています。（私は長野県出身ですが、新潟県に来て初めてフッ化物洗口を知り、おどろきました！）

人生で1度しか生えない永久歯。むし歯になった歯は、元の歯にもどることはありません。あなどるなかれ、むし歯きん！！80年後も90年後も100年後も…ずっと健康な歯でいられるように、自分の手で歯を守りましょう😊今回は、今年度の歯科検診の結果をまとめました。



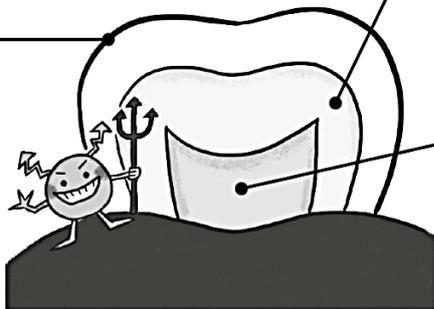
しょうがっこう し かけんしん けっか まつだい小学校 歯科検診の結果

がくねん 学年	むし歯がなかった人	歯のみがきのこし（歯垢・ 歯石）がなかった人	健康な歯ぐきだった人
1年	3人/5人中	4人/5人中	5人/5人中
2年	6人/13人中	9人/13人中	12人/13人中
3年	11人/15人中	10人/15人中	13人/15人中
4年	15人/18人中	9人/18人中	13人/18人中
5年	11人/12人中	7人/12人中	10人/12人中
6年	9人/ 11人中	8人/11人中	9人/11人中

虫歯 気づかないうちに… は どこまで 進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまふことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。



ほう 放っておいても
なお 治らない。それが
むし歯のこわい
ところ！！



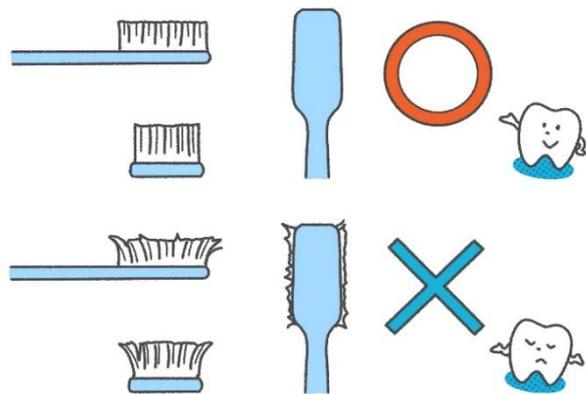
6月 保健行事日程

日にち	保健行事	備考
6日(金)	全国小学生歯みがき大会 (5年)	歯と口の健康週間を通して、全国の高学年の子どもたちが同じプログラムを受けます。永久歯がそろいはじめる大切な時期に、歯の健康について考えます
10日(火)	内科検診(全校)	皮膚の病気や骨格の異常がないか、体の栄養状態などを調べます。 半そでの運動着(上下)を持ってきてください。
11日(水)	すこやかチェック	今年初めてのすこやかチェックです。 保護者の方は、お子さんが取り組んだすこやかチェックカードの確認 をお願いします。
26日(木)	お口の健康教室 (2年、4年)	歯科衛生士の小嶋さんが来校し、歯と口の健康について教えていただきます。永久歯の守り方や、おやつのとりに方について考えます。
30日(月)	耳鼻科検診 (1・2・4・6年生)	耳と鼻の病気がないか調べます。 ご家庭で耳の掃除をお願いします。



暑さが増します！熱中症に注意

梅雨が明ければ、夏はすぐ目の前。全校が夏を元気に過ごせるように、保健委員会の皆さんが、熱中症防止のためのクイズをしました。「外では帽子」「こまめな水分補給」「しっかり朝ご飯」が夏の元気の秘訣。引き続き、**ご家庭での水筒と朝ご飯の用意をお願いします。**



歯ブラシの点検をおねがいします

学校やご家庭で使用している歯ブラシの点検をお願いします。歯ブラシの使用は、1か月が目安です。

ばさばさの歯ブラシは、よごれがしっかりとれません。

歯ブラシのお手入れしてありますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！ 汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1か月以上使っている時は新しいものにしましょう。

