

ほけんだより 6月

6月の保健目標
歯を大切に
しよう

令和4年 6月1日
新宿区立 四谷小学校
校長 石井 正広



みなさんは、自分の「歯ぐき」をじっくり見えていますか？

最近、子どものむし歯は、だんだん減ってきていると言わ

れていますが、歯と口の病気は他にもあります。「歯ぐき」

が炎症を起こす「歯肉炎」です。歯肉炎にならないために、

歯と歯ぐきの間もしっかり磨きましょう。

しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

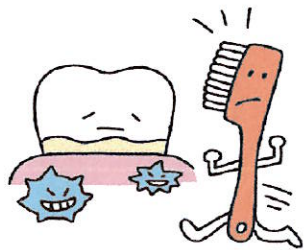
歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

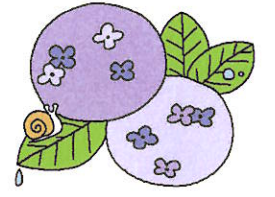


自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



6月の保健行事



日	曜日	内容	対象学年	時間	注意点
2	木	歯科検診	1・2年	8:40~	朝の歯みがきを忘れずにしましょう。
9	木	歯科検診	5・6年	8:40~	朝の歯みがきを忘れずにしましょう。

眼科と耳鼻科の治療のお知らせをもらって、まだ病院受診がお済みでない方は、水泳学習が始まる前に病院を受診し、診察を受けてくださるようお願いいたします。

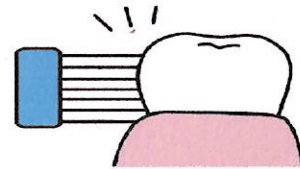


チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



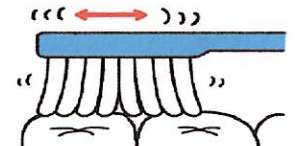
力を入れすぎない
ようにしよう



「はかり」で
確かめてみよう

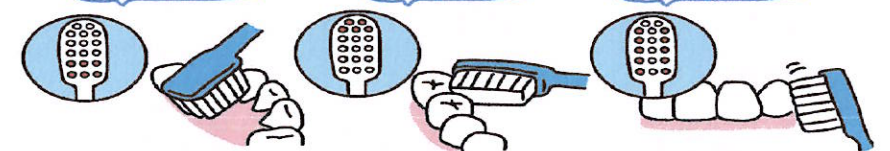
みがく力の目安は
150~200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうらなどは
奥歯などは
歯と歯の間などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で