

# ほけんだより 6月

令和8年6月18日発行  
大阪市立新庄小学校  
保健室



あつという間に春が過ぎ「梅雨」の季節となりました。近畿地方は6月4日に梅雨入りが発表されましたね。この時期は晴れて真夏のように暑い日もあれば、雨が降り半袖では寒い日もあります。衣服の調節をして、風邪を引かないようにしましょう。

## 今月の保健目標

## 歯を大切にしよう



6月は「歯と口の健康週間」があります。子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）に生え変わると、そのあと生え変わることはありません。大人の歯（永久歯）は、一生モノ。なので、大切にしなければなりません。新庄小学校では、毎日給食を食べ終わった後に歯みがきをする「歯みがきタイム」がありますね。毎日の歯みがきを正しく行い、歯周病やむし歯を予防することで、一生モノの歯を大切にしましょう。



5月28日・6月4日の2日間で歯科検診を実施しました。今回、学校歯科医さんが子どもたちの歯の健康についてお手紙を書いてくださいました。児童の皆さん、保護者の方ぜひ読んでみてください。歯科検診、静かに行くことができました！



## 学校歯科健診を終えて

今回の歯科健診では、



**むし歯**  
(治療済み・初期むし歯を含む)

1~3年生 45% 66%



**歯肉炎**  
(経過観察を含む)

1~3年生 42% 32%

の児童に認められました。



## 学校歯科医さんの歯と口の健康コラム



歯は一生使う大切な体の一部です。

おさまが将来も自分の歯でおいしく食事を楽しめるよう、ご家庭でも次のようなことを心掛けてみると良いですね。



1 おやつや甘い飲み物の回数を決める



2 普段の飲み物は水やお茶を基本にする



3 丁寧な歯磨きを続ける



4 よく噛んで食べ、鼻呼吸を意識する



5 定期的に歯科を受診する



野生動物には、むし歯や歯周病があまり見られません。

これは、砂糖や加工食品を摂らないため、原因となる歯垢がつきにくいからです。



酸で溶かされる



唾液で修復される

むし歯は「生活習慣の病気」と言えます。

その原因は、食べる量よりも実は「食べる回数」に大きく関係しています。

歯は飲食のたびに酸によって溶かされますが、普段は唾液の働きで修復されています。

しかし、だらだら食べや頻繁な間食を続けていると、この修復時間が奪われてしまいます。



この「食べる回数を減らす」工夫として、スウェーデンには「土曜キャンディー」という言葉があります。これは、お菓子を口にする日を決めることで、無理なく健康づくりに役立てる知恵です。



また、むし歯のリスクはお口の環境にも左右されます。例えば、口呼吸の習慣があるおさまは、むし歯のリスクが2倍程度高くなると言われています。そのため、普段から鼻呼吸を意識することも大切です。



さらに、砂糖の摂り過ぎは歯の健康を損なうだけでなく、肥満や糖尿病など全身の健康にも影響を及ぼします。血糖値の急激な変動は眠気やだるさ、集中力の低下につながることがあり、近年はメンタルヘルスとの関連や中毒性（依存性）も指摘されています。



毎日の小さな積み重ねが、将来のおさまの健康を支えます。この機会に、ぜひご家庭でもお口と生活習慣について話し合ってください。

