

# 歯・口の健康だより

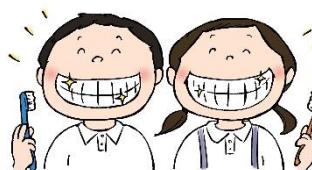
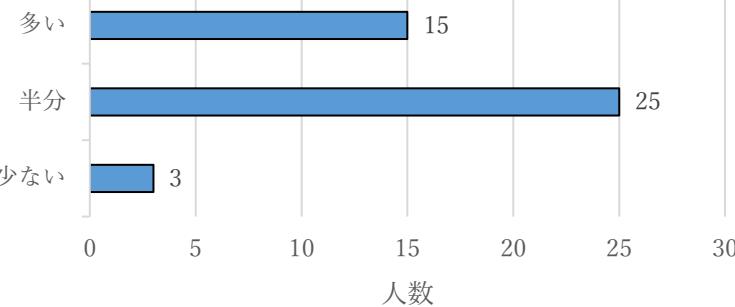
令和7年6月17日 大阪市立巽南小学校

6年生のみなさんは、6月11日、学校歯科医の柄谷先生と歯科衛生士さんに来ていただいて、「むし歯と歯肉炎」や「生活習慣」について学習しましたね。

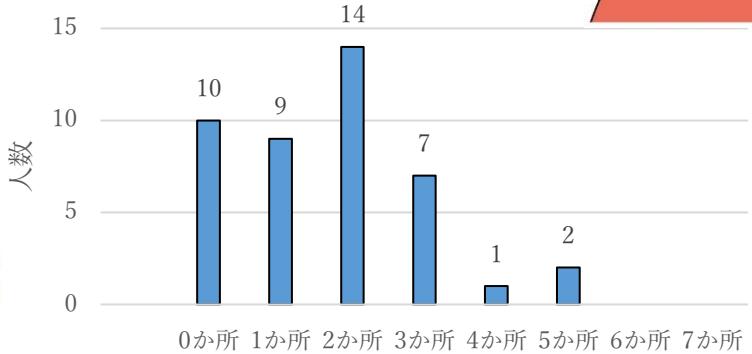
これからも、むし歯や歯肉炎の原因となる歯こうをしっかりとおとして、歯を大切にしましょう。



歯こうのふちゃく



歯ぐきのはれ



毎日、健康な生活ができているか、4つの項目（好ききらいの有無、かむ回数、おやつの食べかた、歯みがきの回数）を振り返り、実際に自分で鏡をみながら歯ぐきのはれや、歯こうを観察してもらいました。

その結果、上のグラフのように、「歯こう」が半分以上残っていた人は、44人中、約59%の人が残っていました。そして、「歯ぐきのはれ」は、2か所以上はれている人が約57%いました。

歯こうは、むし歯の原因だけでなく、歯肉炎の原因にもなり、気がつかない間にどんどん症状が進行してしまいます。歯肉炎などを予防するためにも、1本1本ていねいに歯みがきで歯こうをおとし、時間を決めておやつなどを食べるようにしましょう。



チェックシートを使って、自分の口の中を観察したり、生活習慣を振り返ったりして、歯と口の健康について学習したよ。