

ほけんだより

令和元年6月13日
大阪市立長吉小学校

6月…雨の多い季節をむかえました。その日によって蒸し暑かったり肌寒かったりするときがありますのでからだの調子をくずさないように気をつけましょう。



6月の健康目標 は たいせつ 歯を大切にしよう

★歯は一生つき合う大切なものです★歯の健康はからだの健康も守ります★

むし歯・歯肉炎（歯ぐきの病気）予防大作戦

作戦1 しっかり歯みがき！

1本1本ていねいにみがきましょう。
とくに夜ねる前の歯みがきは大切です、
歯みがきが終わったら、ツルツルになっ
たか舌でなめてみて確かめましょう。



作戦2 よくかんで！

「一口30回」を目指にしっかりかんで
食べると、だ液がたくさん出ます。だ液は、むし歯になりにくくす
る力や、一度とけてしまった歯をもとの状態にもどそうとする
すごい力（再石灰化）があります。

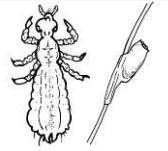
作戦3 おやつは時間と量を決めて！

おやつをだらだら食べて、いつも口の中がよごれ
ていると、むし歯になります。



ようじん アタマジラミにご用心！（清けつにしてもうつります）

- ◆アタマジラミは人の髪の毛にすみつく虫で、皮膚から血を吸ったり、髪の毛に卵をうみつけたりします。
- ◆卵は、0.5mmくらいの大きさで白っぽく、小さいゴマのような形をしています。フケとまちがいやすいですが、髪の毛にしっかりとくっついていて、なかなか取れないのでわかります。
- ◆アタマジラミは、頭と頭をくっつけたり、帽子やタオルを貸し借りしたりしてうつります。時々おうちの人に髪の毛を見てもらいましょう。



歯科検診の結果

検診を受けた人（511人）全員に
お知らせの手紙をわたしました。
3の受診に〇がついている人は、
早めに歯科医へ行きましょう。

- ・「歯こう」がついている人 190人
- ・歯肉（歯ぐき）がはれている人 120人
- ・乳歯にむし歯があった人 151人
- ・永久歯にむし歯があった人 23人

検診の時にとくに問題のなかった人
も、歯にいい生活を続けてくださいね。

歯を「みがいている」から「みがけている」へ

↓みがき残しが多いのはココ↓



- は歯と歯の間 あいだ
 - は奥歯のかみあわせ 奥歯のあくば
 - は歯と歯ぐきのさかいめ 歯と歯ぐきのさかいめ
 - でこぼこしたところ でこぼこしたところ
- ★歯ブラシの毛先を歯の面にきちんとあてて、小さく動かそう
★毛先が広がらないくらいの軽い力で歯ブラシを動かそう
★デコボコした歯は、歯ブラシをたてにしてみよう



「歯こう」って？

歯こうは、ネバネバした細菌のかたまりで、ほんの少しの歯こう（1mg）の中には2億から3億もの細菌がいるといわれています。
歯こうが原因で、むし歯や歯肉炎になってしまいます。だから、毎日の歯みがきで歯こうを残さないようにすることが大切です。

