

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。



アタマジラミにご用心！（清けつにしていもうつります）

◆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ます。



◆卵は、0.5mmくらいの大きさに白っぽく、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。



6月の健康目標 歯を大切にしよう

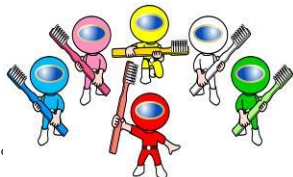


★歯は一生つき合う大切なものです★歯の健康はからだの健康も守ります★

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本ていねいに歯みがきましょう。
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」を目標にしっかりかんで
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、むし歯になりやすくなります。



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。

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↓



歯と歯の間 奥歯の 歯と歯ぐきの でこぼこ
かみあわせ さかいめ 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。

