



6月に入りました。いよいよ今週、運動会です。  
自分のからだと心のことを大切に思っていますか？

そして、クラスや学年・縦割り班の一人ひとりと意思の疎通をとるようにしていますか？

十分に睡眠をとり、ケガをしないように気を付けて、本番にのぞみましょう♪

 $\sigma \cdots \sigma \cdots \sigma \cdots \sigma \cdots \sigma \cdots \sigma \cdots \sigma \cdots \sigma \cdots$ 

※ 定期健康診断 今後の予定

- ◆ 6月13日(木) 耳鼻科健診
- ◆ 6月15日(土) 心臓健診2次(対象生徒は後日連絡します)
- ◆ 6月17日(月)・21日(金)は 歯科健診



みなさん、歯科健診の日が、近づいてきました。

前回のほけんだよりでもお知らせしました。

残念なことです。毎年、学校歯科医の先生から「ていねいな歯みがきができていない」生徒は少ない。また「ていねいな歯みがきができていないため、むし歯の疑いがある」生徒が多い。「ていねいな歯みがきができていないため、【歯肉炎・歯石沈着】に至っている生徒も多い、「歯科の受診が必要」と、ご指摘を受けています。

勉強もクラブ活動も、そして運動会をはじめあらゆる学校行事に、全力で取り組むことができるみなさん！もっと、自分のからだを大切にしてください。もっと自分のからだと向き合ってください。みなさんに、できないことなど、ほとんどないです。自分のからだは、自分だけのものです。みなさんの家族の人が応援してくれても、あなた自身もっと、自分で、できることをしてください。

その第1が、



「鏡をみて、歯がきちんとみがけている」ことを確認する！

歯みがきに自信がない人は、歯ブラシを持って保健室に来てください。  
一緒に歯をみがきましょう。

§ 薬局では、「歯垢が見える！ハミガキ上手」という製品も売っています。

「歯をみがく」から、「歯がきちんとみがけている」に、意識をかえてみましょう。

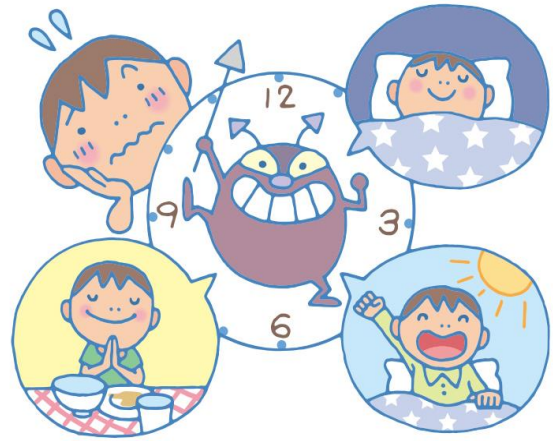
みなさんにとって、大事なものは、たくさんありますが、

「蘭」もまさしく、今、大事にしないと一生、後悔することになります。



# むし歯が一番しやすい 時間はいつ？

- a 食べた後
- b 寝ている間
- c 朝起きたとき



## A

### b 寝ている間

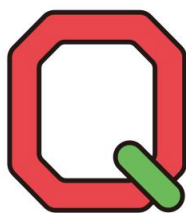
からだの中で一番かたい「歯」。  
でも歯には弱点があって、口の中が「酸性」になると、歯の表面から溶けてしまいます。これがむし歯です。  
口の中が酸性になるのはどんなとき？ それは食事やおやつを食べたとき。特にあまい砂糖がいっぱいのものを食べると、歯が溶けるくらいの強い「酸性」になります。

でも、安心して。私たちみんなの口の中にある「あるもの」が、口の中を中性に戻してくれます。この「あるも

の」はなんだかわかりますか？

それは「だ液」！ だ液はなんと一日に約1～1.5 Lも作られ、むし歯になるのを防いでくれています。そんな私たちの強い味方のだ液ですが、寝ている間は、残念なことにあまり出ません。このため、口の中が酸性の状態が続いて、むし歯になりやすいのです。





# し しゅう びょう きん 歯周病菌が きら 嫌いなものは？

a さん そ  
酸素

b すい ぶん  
水分

c とう  
糖



## A

a さん そ  
酸素

**歯** しゅうびょうきん さん そ きら 周病菌は酸素を嫌う「嫌気性細菌」。歯と歯ぐきの隙間の「歯周ポケット」は酸素が少なく、歯周病菌にとって居心地の良い場所です。

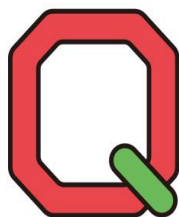
歯周病菌は、歯周ポケットから歯ぐきを攻撃して歯周病を引き起こします。歯を支える骨まで溶かして、ついには歯が抜けてしまうことも…。じつは、



歯周病は歯を失う原因第1位。怖いのはむし歯だけではなく、歯周病菌が集まってこないように、日々の歯みがきで歯と歯肉の境目や、歯と歯の間に汚れをためないようにしましょう。

歯ぐきが赤く腫れて、歯みがきをしたり歯ぐきを押ししたときに血が出るとい人は黄色信号。歯周病の始まりかもしれません。軽度であれば、ていねいな歯みがきで数日のうちに治る場合もあります。歯医者さんでブラッシングのアドバイスを受けましょう。






## し せき しょう たい 歯石の正体って なんだろう？

- a かたくなった歯垢 し こう
- b 食べもののカス た
- c 歯のかげら は



### A

#### a かたくなった歯垢 し こう

くち  
 なかの中には、むし歯や歯周病の原  
いん因になる細菌がたくさんいます。

さいきんこの細菌たちがくっついて固まったも  
し こうのが「歯垢」です。なんと1mgに1億  
こ いじょう個以上の細菌が！ しろ白っぽくてネバネ  
し こうバした歯垢は歯にくっついて、舌でさ  
わるとザラザラしています。

し こう歯垢はていねいに歯みがきをすれば  
お落とすことができます。けれど「歯と  
は歯ぐきのさかいめ」や「歯と歯の間」  
し こうの歯垢は残りやすく、残ってしまった  
し こう歯垢は、しばらくすると石のようにか

し せきたい歯石になります。つまり歯石の正  
たい体はかたくなった歯垢。

し せき歯石になると歯みがきでは落ちない  
し こうので、歯垢のうちにしっかり歯みがき  
をして、取りのぞきましょう。

ついてしまった歯石は、歯医者さん  
で定期的にとってもらいましょう。

