

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!



令和4年6月3日  
第3号  
牛島小学校保健室

# ほっとけんしつ



## 歯と口の健康を考えよう

### 6月4日～6月10日・歯と口の健康週間

「歯と口の健康週間」は日本歯科医師会が1958年（64年前）から実施している週間です。口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、もって国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

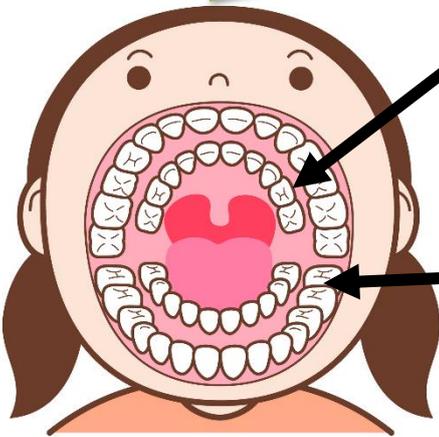
ほっとけんしつ6月号では歯と口の健康について考えていきたいと思います。

（日本歯科医師会ホームページより一部抜粋） <https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/>

#### 口の中の様子

乳歯：20本

永久歯：32本

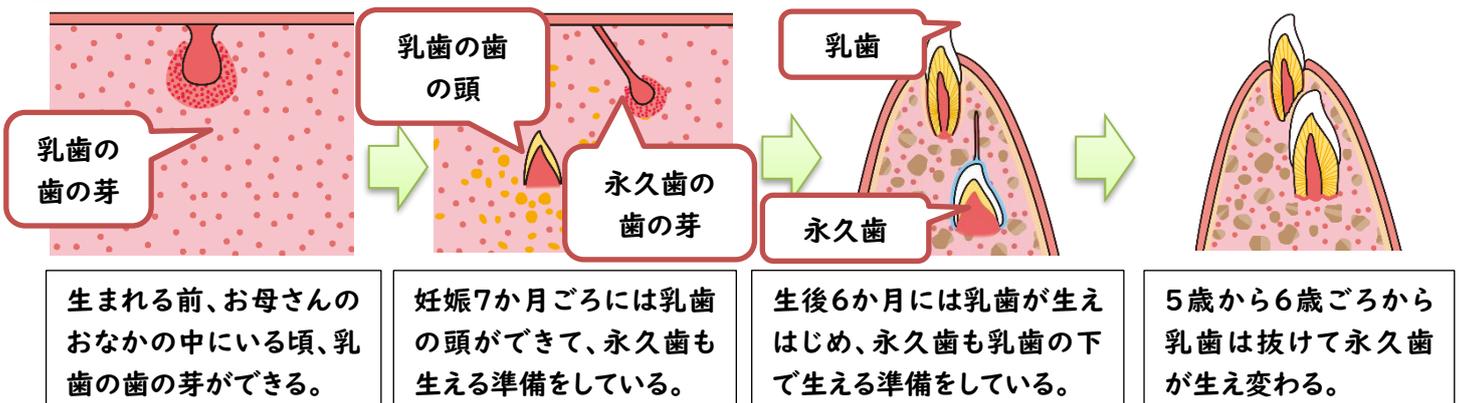


こたえは決まったかな？

家の鏡で、自分の歯を見てみましょう。左のイラストで内側に生えている小さい歯は乳歯（こどもの歯）、外側に生えている大きい歯は永久歯（おとなの歯）です。さて、ここで問題です。歯は、どのくらいの期間で作られるのでしょうか？①～③の中から選びましょう

- ①生まれる前から
- ②生まれてから6か月ぐらいしてから
- ③生まれてから1年ぐらいしてから

正解は……。①の生まれる前からでした。すべての乳歯は2～3年、永久歯は9年から14年かかります。



# 歯を大切にしよう



6月の保健目標は「歯」です。先日5・6組と2・4・6年生で歯科健診が行われました。9日には1・3・5年生と欠席者の健診を行います。健診結果については全校一斉に6月14日に配付します。もし、14日までに歯科に受診予定がある場合や早期に治療に行きたい人は申し出てください。

さて、5月には生活するときの「姿勢」を意識して取り組みました。あるクラスでは、ほっとけんしつを見ながら1か月間意識をして取り組み、よい姿勢で学習できたという話もありました。目標に向けて少し意識をすることで少しずつできるようになってきますので今月もがんばりましょう。6月の「歯」についてですが先日行った歯科健診後、学校歯科医の先生より歯並びやかみ合わせが悪いと姿勢に影響が出やすいという話がありました。特に乳歯から永久歯への生え変わりがありますが乳歯は生え変わるのもし歯治療をしなくてもよいらろうと放置した結果、むし歯の乳歯の根っこが歯ぐきに残ることがあるようです。そこで、生え変わる永久歯が根っこをさけて生えてくるため歯並びやかみ合わせに影響があるとのことでした。6月は牛島小学校歯と口の健康月間です。「むし歯」はもちろんですが歯並び・かみ合わせ・歯垢など指摘のあったものは受診をしていただき、口腔環境を整えていきましょう。

## 水泳学習がはじまります!

みなさんが楽しみにしている水泳学習がはじまります。事故が起こることがないように、注意して行いましょう。水泳学習中には特に以下のことに気をつけていきましょう。

### ①家庭での健康観察

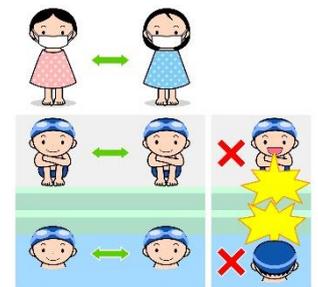
登校前の健康観察をしっかり行います。体温だけでなく、食欲、睡眠、爪が伸びていないかも確認します。

### ②病院の受診

定期健康診断でお知らせをもらった人は病院の受診を! かかりつけ医の指示に従います。

### ③感染症予防

見学者は日陰で距離をとりマスクを。プールサイドでは距離をとりしゃべらない。



### 【保護者のみなさまへ】水泳学習期間の健康観察について

毎日の健康観察にご協力いただきありがとうございます。6月14日から水泳学習がはじまります。リーバーにて毎朝健康観察を実施していただいていると思いますが、6月14日から水泳学習参加の有無を入力する画面が追加されます。リーバーか健康観察票との兼用となります。水泳学習がない日も入力をお願いします。入力が確認できない場合には水泳学習の参加はできませんのでご協力をお願いします。