

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより



# ほっとけんしつ

令和3年6月28日  
歯と口の健康号  
牛島小学校保健室

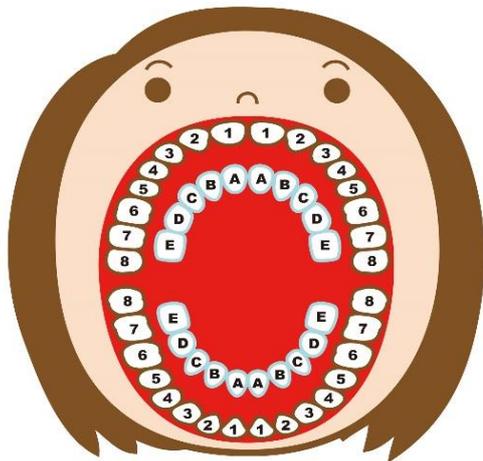
おうちの人とよみましょう



## 6月は歯と口の健康について考えていきましょう

先日、歯科健診の結果を配付しました。早速治療に行ってくれている人がたくさんいます。ぜひ、定期的に歯医者に行ってメンテナンスをしたり、早期治療したりすることで歯と口の健康は保たれます。もちろん、家庭や学校でのブラッシングも大切になりますので歯と口の健康号をみながら考えてみてください。

### 歯科健診結果から



みんなの歯はこのように並んでいます

乳歯は、前歯から順番に「A」「B」「C」「D」「E」と名前がついていて、上下左右に20本あります。

永久歯は、乳歯が抜けるとその上から生えてきます。そして乳歯と同じように「1」「2」「3」「4」「5」「6」「7」「8」と名前がついていて、上下左右に最大で32本あります。

### 全校児童のむし歯ある場所（太数字は本数です）

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
		10				1							8		
上		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			上	
	右	24	14	4	2	1	2		6	12	20		左		
下		E	D	C	B	A	A	B	C	D	E			下	
		23	13				1		4	5	14				
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
		12											9		

乳歯・永久歯を含めて全体的に奥歯はブラッシングしにくく、むし歯の本数も多くなっています。若干ではありますが、右側にむし歯が多くなっています。右手が利き手の人も多いと思いますが、利き手側の歯の内側はみがきにくいようです。でも、磨きにくいことを知って意識して磨くことで普段より丁寧にみがけるようになります。ぜひ、やってみてください。

# 歯科校医さんが健診の時に言っている言葉ってなんだろう？

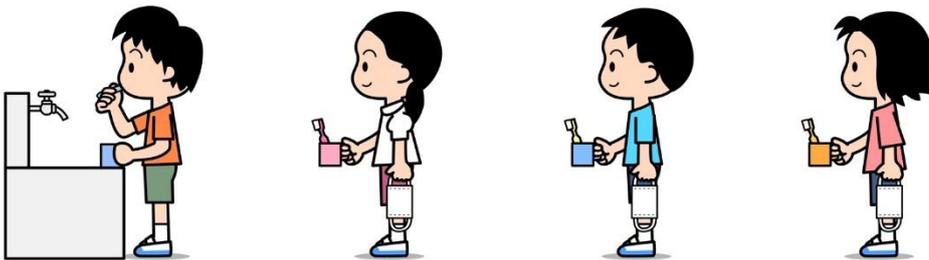
- ◆斜線（しゃせん）…むし歯ではない歯がそこにあります。という意味。  
例えば：『右上「5」から左上「5」まで斜線』と言われたら  
右上の5番の歯から左上の5番まで健康な歯があります。ということ。
- ◆C（しー）…むし歯のこと。  
例えば：『右上「6」が「C』』と言われたら、右上6番がむし歯。  
ということ
- ◆CO（しーおー）…むし歯になりそうな歯のこと。（要観察歯）
- ◆×（ばつ）…歯の生え変わりの時に永久歯に影響が出る乳歯のこと。（要注意乳歯）
- ◆O（まる）…治療済みの歯のこと。（処置歯）



## エチケットはみがき

（参考：第78回全国小学生歯みがき大会ドリル参考）

①手洗い場が混まないようにしましょう。



②歯みがき中  
おしゃべりはしません



③口に手をあてて  
みがきましょう。



④水を吐き出すときは低い  
位置でゆっくりと



【裏面あります】

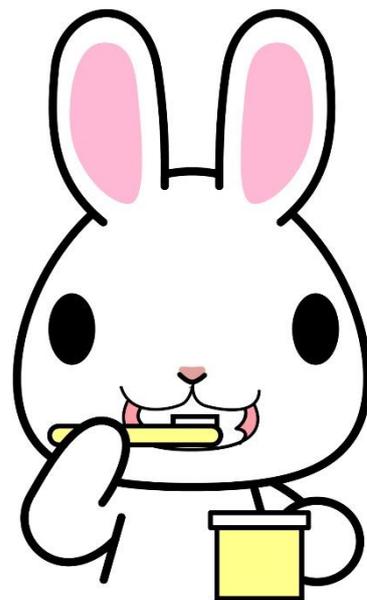
## 「埼玉県歯と口の健康標語・ポスターコンクール」

学校代表作品を紹介します。

### 【高学年代表】



### 【低学年代表】



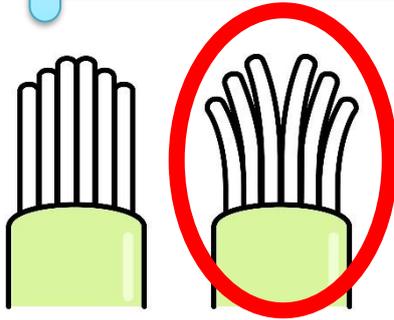
### 【標語の部】

高学年代表：はみがきで 守り続ける 白い歯を

低学年代表：はみがきで おしばファミリー おひっこし

たくさんの応募ありがとうございました。応募いただいた作品は、保健室前に月替わりで掲示しますので見に来てください。

# はぶらしの選び方について



使っているはぶらしのブラシが広がってきた。交換しようと思っているそのみなさん、どんなはぶらしがよいのかな？

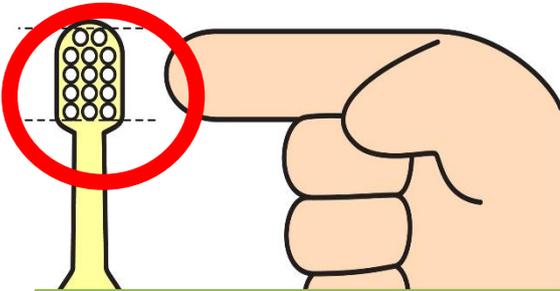
先日、大人用のはぶらしをつかってもいいのかな？と質問されました。上手に磨くためにはぶらし選びは重要！年齢に合わせた設計をしているので年齢表示を確認して使用できるとよいですね。では、どんなはぶらしがよいのでしょうか？

1

ブラシの部分は小さいものを選びましょう。歯と歯の間や細かいところまで丁寧に磨くことができます。

2

歯の表面や口の中を傷つけないやわらかめのブラシを選びましょう。



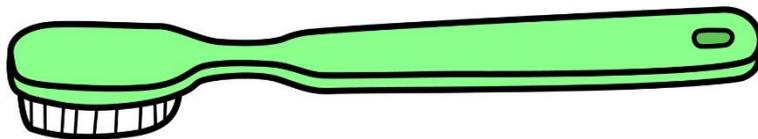
小さめのブラシ



やわらかめのブラシ

3

ブラシの柄がまっすぐでにぎりやすいものを選びましょう。奥歯もみがきやすいです。



柄がまっすぐなブラシ