

6月 ほけんだより

流山市立
西初石小学校
No.3
R5.6.7

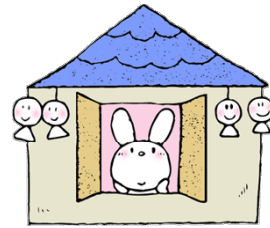
4月から始まった健康診断も、あとは1年生の心電図検査を残すのみとなりました。

また、校医による検診や検査の結果を保護者の皆様にお知らせしていますが、早目の受診や返事をいただきまして本当にありがとうございます。

これからもどうぞよろしく申し上げます。



「低学年は保護の方が仕上げ磨きをしてくださっているようですが、3、4年生になると《歯垢》の児童が増えます。時々でもいいのでおうちの方が見てくれるといいですね」と学校歯科医の先生が話されていました。



仕上げ磨きを
お願いします

お子さんがきちんとみがけているかチェックし、みがき残しがあれば、仕上げ磨きをしましょう。



注意してみがいてほしいところ

奥歯の外側・内側 毛先をきちんとあて、軽い力でこぎざみにみがきます。	前歯の表側・裏側 表側は上唇の裏の“ひだ”にあたらぬように、指でガードします。裏側は歯ブラシを縦にしてみがきます。
--	---

みがき残しやすい場所とみがき方

- 奥歯のみぞ**: 毛先を水平にあてる
- 歯と歯ぐきの境目**: 毛先を斜めにあてる
- 歯と歯の間**: すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使おう
- 歯並びがデコボコしているところ**: 縦にして、1本1本みがく

寝る前の歯みがき

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑制してくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

むし歯にするぞ〜！ ミュータンス菌はこんな子が大好き

食後に歯をみがいていない

快適で活動しやすい酸性の環境がいっぱい

食べ物をよくかんでいない

だ液が少ないうえ、洗い流されなくてラッキー

お菓子をよく食べる

大好きな糖分がたっぷり！ 酸を出して歯を溶かす〜

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

せいじょうぶですか？

生活習慣を見直さないとむし歯は増えてしまいます。あなたはだいじょうぶですか？

歯垢(プラーク)って何？

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。

放っておくと、こんなことになるかも…

- ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。
- 歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。