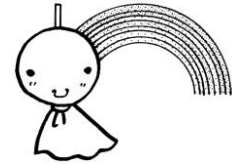


# ほけんだより がつ 6月

令和元年 6月  
高岡市立万葉小学校  
保健室

晴れた日は夏のような暑さになり、曇りや雨の日は肌寒く感じることもある時期になりました。気温の差による体調不良や熱中症には気を付けましょう。また、これから夏にかけては食べ物が傷みやすい時期でもあります。食中毒を起こす菌を付けない・増やさない・やっつけることを心がけましょう。



## 6月の保健目標

**歯と歯ぐきを  
大切にしよう**

## 6月の予定

6日(木) よい歯の児童生徒コンテスト  
21日(金) プール開き



## 歯科検診の結果(要治療のむし歯が、昨年度より増加...)

今年度、歯垢や歯肉炎の児童は昨年度に比べて減少しましたが、要治療のむし歯が見つかった児童は30.6%であり、昨年度より10.4%増加しました。熊木学校歯科医さんからは、「むし歯や歯肉炎を放っておくと、顔の形が変形したり、歯が抜け落ちてしまったりする恐れもあるため、しっかりと治療してください。」と助言をいただきました。



むし歯は放置しておいても絶対に治りません。早めに治療してきれいな歯で健康に過ごしましょう。

学年	受験者数 (未受検1人)	歯垢あり		歯肉炎あり		むし歯あり	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合
1年	27人	0人	0%	0人	0%	9人	33.3%
2年	44人	4人	9.0%	4人	9.0%	23人	52.2%
3年	29人	2人	6.8%	3人	10.3%	9人	31.0%
4年	25人	1人	4.0%	2人	8.0%	5人	20.0%
5年	39人	9人	23.0%	9人	23.0%	10人	25.6%
6年	32人	2人	6.2%	3人	9.3%	4人	12.5%
全校	196人	18人	9.1%	21人	10.7%	60人	30.6%

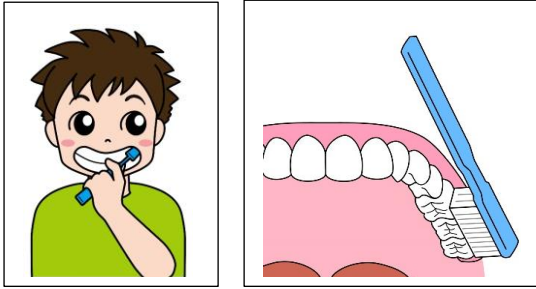


## 奥歯をみがくときのポイント

奥歯は、歯の中でも特にブラシが届きにくく、食べかすや歯垢が残りやすいため、むし歯や歯肉炎等になりやすい歯です。外側・内側・かみ合う面に分けて、歯の表面に歯ブラシの毛先がきちんと当たるように、歯みがきをしましょう。

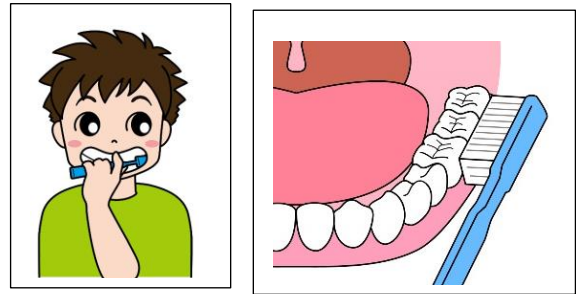
### ・外側のみがき方

#### 上の歯



上の歯は、口をあまり大きく開けずに、歯ブラシの毛先を口の奥に送り込みます。

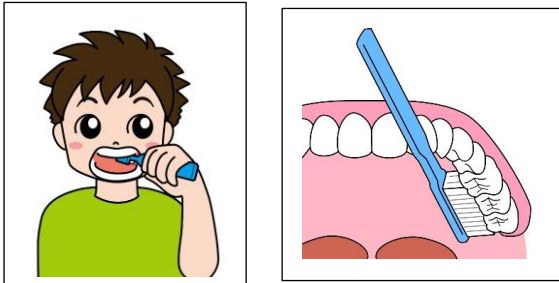
#### 下の歯



下の歯は、頬の力を抜き、毛先が歯に当たっているのを鏡で見ながらみがきましょう。

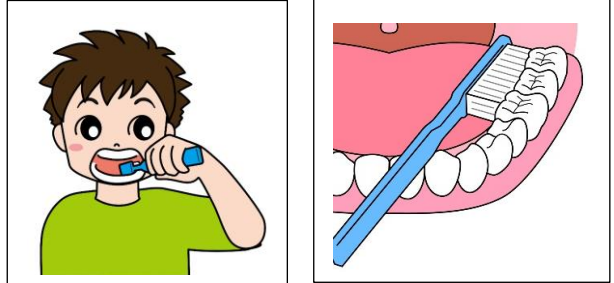
### ・内側のみがき方

#### 上の歯



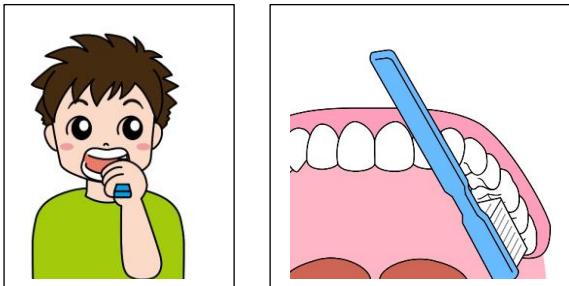
口を大きく開けて、歯ブラシの毛先を奥歯の内側に当ててから、みがきましょう。

#### 下の歯



### ・かみ合う面のみがき方

#### 上の歯



毛先がかみ合う面にしっかりと当たっているのを、鏡で確認しながらみがきましょう。

#### 下の歯

