



暑さになれよう

蒸し暑かったり、陽射しが強かったり、この時期は暑さに体を慣れさせる時期です。熱中症に気を付けながら、外で体を動かしたり、入浴時には湯船にゆっくりとつかたりして体を慣らしていきましょう。



- ★ 毎日水筒を持ってきましょう。こまめな水分補給を行います。
- ★ 帽子をかぶりましょう。登下校時も、できるだけかぶるといいですね。
- ★ 朝の健康観察を忘れずに行いましょう。体温を測ることを習慣付けましょう。
- ★ 6月から9月の間、室温によっては教室でエアコンを使用します。苦手な人は上に羽織るもの(カーディガンやパーカーなど)を準備しましょう。

歯みがき大会

6月1日(木)に、5年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。事前に送付されたDVDを使って、基本的な歯のみがき方や歯肉炎について、エチケット歯みがきなどについて学びました。

協賛企業からいただいた歯ブラシや歯間ブラシの使い方も学習しました。今回は感染症予防のため歯みがきの実習はしませんでした。家で復習してみてください。

利府三小は、例年歯科検診でむし歯を持っている児童が多いと指摘されています。6月の保健だよりの裏面には、口の健康についての保護者向けおたよりを掲載しています。ぜひ家族みんなでご覧ください。



寝る前の歯みがきが大切なワケが

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えてくれています。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るのです。



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。



健康診断のお知らせ

内科、眼科、耳鼻科の各検診で所見のあった人にはおたよりを渡しています。心臓検診は、受けた人には結果をお知らせしました。ご確認ください。歯科検診以外、検診日に受けられなかった人は「未検査」となりますのでご了承ください。

保護者向け 歯と口の健康便り

小学生にも起こる歯肉炎

歯の病気の1つ「歯周病」。歯周病は歯を支える歯ぐき等に炎症が起こる病気です。大人の病気と思われがちですが、小学生でも、およそ3人に1人が歯周病の軽い状態である歯肉炎にかかっているという調査もあり、小学生のうちから注意が必要です。

歯肉炎は自分自身で解決できる！ 健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきの見分け方

健康な歯ぐきと歯肉炎を見分けるポイントは、歯ぐきの「色、形、かたさ、出血の有無」の4つあり、1つでも当てはまると歯肉炎だといえます。歯肉炎は歯垢（プラーク）が原因で起こる病気です。丁寧な歯みがきやデンタルフロスの使用により、健康な歯ぐきに戻すことができるため、自分の健康は自分で保てることを学ぶきっかけにもなります。ご家庭でも歯ぐきの観察や歯みがき、デンタルフロスの使用についてお声がけし、実践していただけるといいですね。



	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚(あつい)
硬(かた)さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

2枚のイラストを見比べてみよう
ポイントは分りましたか？



2023年度発行
「歯肉炎編」

©MIMURA ライオン歯科衛生研究所

歯肉炎予防に大切な3つのポイント

軽い歯肉炎であれば、自分自身で健康な歯ぐきに戻すことができます。歯肉炎を予防・改善するために、3つのポイントをご家庭でお話いただけるといいですね。

- ① 口の中を清潔にして、健康な状態(じょうたい)を保(たも)つこと

歯ぐきは健康かどうかチェックしよう！



歯垢(しこう)はきちんと落ちているかな？
歯ぐきのポイントも確認(かくけん)してみよう



- ② 食(た)べかたよりがよい食事をとること。

- ③ 早寝(はやね)・早起(はやく)きなど健康によい生活をおくこと。



第80回全国小学生歯みがき大会のお知らせ

歯みがき大会は小学生に歯と口の健康に関する気づきと健康意識を育てることを目的に開催される大会で、今年で第80回目を迎えます。大会の内容は下記日程にてホームページでご覧いただけます！

【保護者向け映像配信情報】

①第80回全国小学生歯みがき大会 本編映像配信
歯みがき大会本編映像をインターネット上でご覧いただけます。
配信期間 6月1日(木)～

②安井先生のメッセージ 歯みがき大会へ参加された児童の保護者の皆様へ大会を監修いただいた明海大学 安井利一先生が、大会参加前・大会参加後に、ご家庭で取り組んでいただきたい内容をお届けしております。
配信期間 5月8日(月)～

全国小学生歯みがき大会 TOPページ
<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/>

