

ひだまり



ほけんだより No.3
上市町立陽南小学校
令和4年6月1日



陽南小学校では、体カづくりとして2限後のカリヨンタイムにグラウンドを走っています。中には黙々と10周以上走る子もいます。体育もグラウンドで行うことが増え、花壇の世話や畑の観察、校外学習等、長い時間、屋外で活動することがあります。

そんな日は、午前中に水筒のお茶等が足りなくなってしまう子がいますので、大きな水筒を持参するか、水筒を2本にするなど、多めにお茶等を持たせてください。

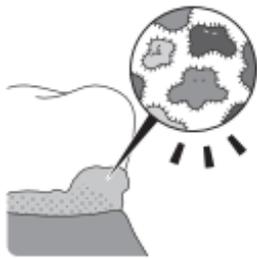
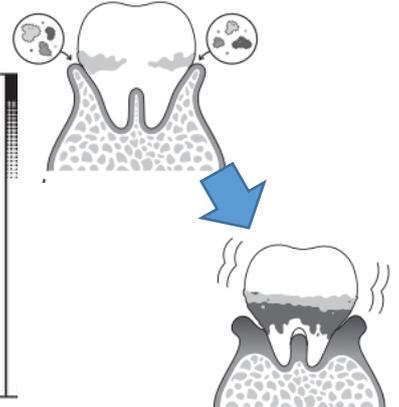


『歯周病』は、進行すると細菌が歯ぐきから血管の中に入り込み、体中をめぐる、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞、認知症の悪化等、様々な病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

歯と口の健康を保持することは、全身の健康を守ることにつながります。大人になってからのケアも大事ですが、子供のうちから歯みがきの習慣を付けることが大切です。子供の時から軽度の歯周病になる人は多く、日本では15歳から24歳の人の約40%に歯肉からの出血が見られます。

歯周病は、
歯を支える歯ぐきや骨が
破壊されていく病気です

10年以上かけてゆっくりと進行していき、初期には自覚症状がなく、歯や歯ぐきに痛みを感じたときには、すでに重症で歯が抜ける直前ということも…。欧米では「サイレントディーズ（静かなる病）」とも呼ばれています。



歯周病の原因は、「歯垢」です。自覚症状がなくても、毎日の歯みがきで歯垢をきれいに除去することが大切です。

歯垢は、そのままにしておくと、硬い「歯石」となります。歯みがきでは取り除けないので、歯科医院でとってもらいましょう。

自覚症状がなくても、半年に一度は定期検査で口の中をきれいにしてもらおうと、歯周病やむし歯の予防になります。

歯周病セルフチェック

<input checked="" type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く腫れている	<input checked="" type="checkbox"/> 歯をみがいたときに、歯ぐきから血が出る	<input checked="" type="checkbox"/> 歯ぐきが痛かったりむずがゆい	<input checked="" type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
<input checked="" type="checkbox"/> 硬い食べ物がかみにくい	<input checked="" type="checkbox"/> 歯がグラグラしている	<input checked="" type="checkbox"/> 朝起きたときに、口の中がネバネバしている	<input checked="" type="checkbox"/> 口臭がある

歯科検診では、歯の汚れ（歯垢・歯石）を指摘された人が昨年度より増えました。普段の歯みがきを見直しましょう。

6月の保健目標は「**歯を大切にしよう**」

<歯に関する数字クイズ>

答えは数字だよ

① 歯をみがくときは、歯を□～□本ずつみがく。
1か所を□回くらいみがく。



② おく歯は前歯の約□倍
むし歯になりやすい。



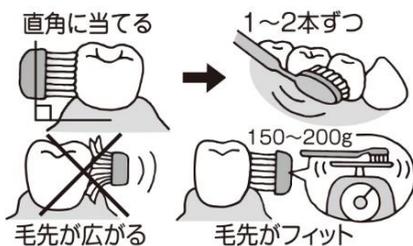
③ 歯こうをほうっておくと、
□週間くらいで歯石になる。



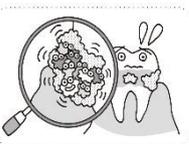
※歯石は、歯こうが石のようにかたくなったものです。

こたえ

① 歯をみがくときは、
歯を1～2本ずつ
直角に歯ブラシを
当てて、こまかく
動かします。1か所
につき20回くらい
動かしてみがきましょう。



② おく歯は歯ブラシがとどきにくく、でこぼ
こしているのが歯こうがたまりやすく、
前歯の約20倍もむし歯になりやすいです。
歯ブラシのつま先やかかとを歯に合わせて
使い、デンタルフロスやタフトブラシなど
のグッズを上手に利用しましょう。



こんな子が大好き！ ナイショだよ



③ 歯こうは細菌のかたまりです。ほうっておくと
2週間ぐらいで、石のようにかたくなりま
す。これが歯石です。歯みがきをしてと
取れないので、歯科医院に行って取って
もらいましょう。