

「鬼の霍乱（かくらん）」ということわざがあります。「霍乱（かくらん）」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強くて健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。少しずつ夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけましょう。



6月の保健目標

健康な歯と歯肉をつくろう

歯科検診の結果から

※ 歯垢・歯肉の状態 1…要観察 2…要受診

| | 歯列・噛合 | | 歯垢の状態 | | 歯垢 付着率 | 歯肉の状態 | | 歯肉 疾患率 | むし歯 | |
|------|-------|-----|-------|----|-----------|-------|----|-----------|-----|-----|
| | 経過観察 | 要受診 | 1 | 2 | % | 1 | 2 | % | 乳歯 | 永久歯 |
| 1年 | 3 | 0 | 10 | 1 | 21.5 | 8 | 1 | 17.6 | 12 | 0 |
| 2年 | 13 | 0 | 12 | 1 | 28.8 | 11 | 1 | 26.6 | 16 | 2 |
| 3年 | 7 | 0 | 11 | 5 | 30.7 | 6 | 5 | 21.1 | 19 | 6 |
| 4年 | 9 | 0 | 14 | 2 | 41.0 | 14 | 2 | 41.0 | 9 | 2 |
| 5年 | 6 | 0 | 9 | 7 | 37.2 | 9 | 7 | 37.2 | 10 | 1 |
| 6年 | 7 | 1 | 11 | 3 | 29.7 | 10 | 3 | 27.6 | 6 | 5 |
| 計(人) | 45 | 1 | 67 | 19 | 31.0 | 58 | 19 | 27.7 | 72 | 16 |

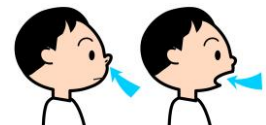
歯科検診が終わり、受診者全員に結果を通知しました。

昨年度に比べると、歯垢付着率（昨年度 34.1%）や歯肉疾患率（昨年度 39.7%）は、よくなりました。しかし、むし歯保有者が昨年度よりも増えました（昨年度乳歯 55人、永久歯 11人）。中には、5本以上のむし歯を保有している子供も数名います。

乳歯のむし歯は、「どうせ永久歯に生え変わるから」と軽く思われがちですが、乳歯がむし歯であると、永久歯の歯並びが悪くなる、色や形が悪くなる、むし歯のリスクが高まる、発育不全を起こすなど、今後生えてくる永久歯にも大きく影響します。乳歯のむし歯も、早期治療を進めましょう。

学校歯科医 溝口先生より

下の前歯に、歯垢が付着している子供たちが多く見られました。そのような子供たちの特徴として、口呼吸をしていることが考えられます。口呼吸を続けていると口の中が乾燥し、むし歯や歯周病、口臭の原因になります。また、口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びが悪くなったり、空気中のウイルスや細菌が、体に直接入りやすいので、かぜや感染症にもかかりやすくなったりします。口呼吸をしている人は、意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。また、鼻に疾患がある人は、口呼吸になる傾向があるので、治療しましょう。



デンタルフロスを使おう

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた、白くてねばねばした歯垢（しこう）細菌のかたまりです。

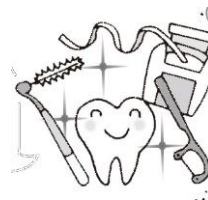
みなさんは、毎日歯をみがいていると思いますが、歯ブラシだけでは、歯垢は約6割しか取り除けないことを知っていましたか？

理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の間に、歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

歯ブラシの毛先が入りにくい、歯と歯の間は、デンタルフロスを使うことで、しっかり歯垢を落とすことができます。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスも併用することで、歯垢の約9割を落とすことができます。

※ 6月10日（月）に「第81回全国小学生歯みがき大会」が行われ、

5年生が参加します。当日は、学校歯科医の溝口先生、歯科衛生士にも来校いただき、歯ぐきの病気についてやデンタルフロスの使い方をご指導していただく予定です。



水泳学習が始まります


今月末から、水泳学習が始まります。定期健康診断で、目や耳、鼻の病気の治療カードをもらった人は、早めに治療を済ませましょう。また、水泳学習がある日は、以下のことを必ずチェックしてください。

プールに入るかどうかの判断は、必ず保護者が行い、都合が悪い場合は、連絡帳等を通して担任にお知らせください。

- ① かぜの症状（咳、鼻水、のどの痛み等）はありませんか。
- ② 腹痛や下痢をしていませんか。
- ③ 体にできものや化膿傷はありませんか。
- ④ 耳は痛くありませんか。
- ⑤ 目にできもの、充血はみられませんか。
- ⑥ 手・足のつめは短いですか。
- ⑦ 朝ごはんを食べましたか。
- ⑧ その他、気になることはありませんか。



6月の保健行事

| 検査項目等 | 実施日 | 対象学年 | 備考 |
|--------|----------|------|--|
| 歯みがき大会 | 6月10日（月） | 5年生 | 13:35～14:20 3階集会室で行います。 5年生の保護者の方で参加されたい方は、ご来校ください。（案内状配布済み） |
| 耳鼻科検診 | 6月19日（水） | 全学年 | ・耳垢をとっておく。 ・髪が耳にかからないように結んでくるか、ピンで留めてくる。  |
| 歯っぴい集会 | 6月26日（水） | 全学年 | 健康安全委員会が主体となって、歯に関するクイズや口の体操を行います。 |