

ほけんだより

6月

令和6年 6月 11日 小松市立安宅小学校 保健室

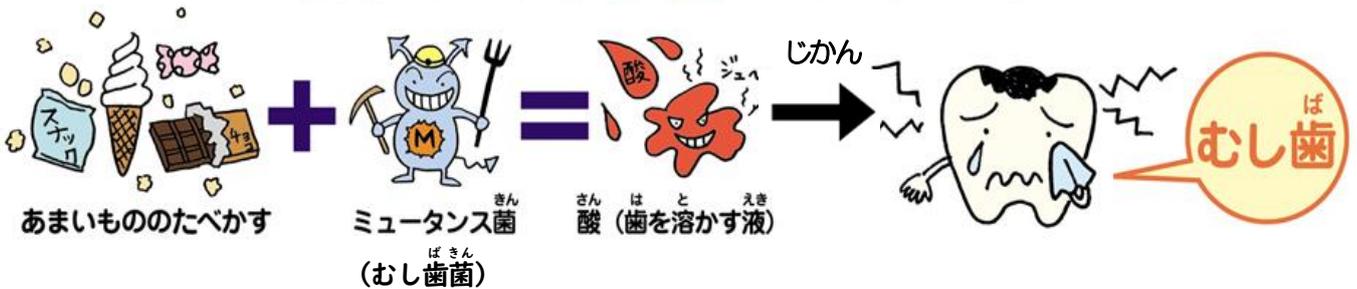


ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

6月は「歯と口の健康月間」です。むし歯や歯周病を予防するためには、原因となる歯垢について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくるのが大切です！この機会に自分の歯をまもるための方法について考えてみませんか？

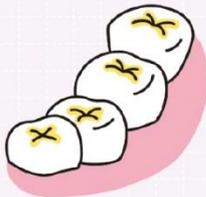
どうしてむし歯になるの？



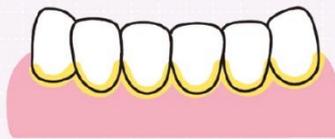
おぼえよう！

歯の **みがき残しやすい** ところ

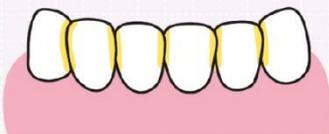
☑ 奥歯のみぞ (まん中のへこみ)



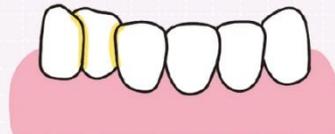
☑ 歯と歯肉 (歯ぐき) のさかいめ



☑ 歯と歯の間



☑ 歯ならびがデコボコなところ

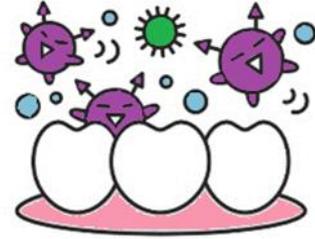


どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、歯垢 (ミュータンス菌のかたまり) や食べもののカスが残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてください！



クイズにチャレンジしてみよう！

- Q1** 寝ている間に、口の中の細菌の数はどうなるでしょうか？
- ①減る
 - ②増える
 - ③あまり変わらない



1 きたえ：②増える

寝ている間は、だ液の量が少なくなるので、口の中の細菌が増えると言われています。朝、起きてから歯をみがいたり、口をゆすぐことがすすめられているのはこのためです。

- Q2** いつも口が少しあいている「お口ぽかん」状態だと、かぜなどの感染症にかかりやすくなるでしょうか？
- ①かかりやすくなる
 - ②かかりにくくなる
 - ③あまり変わらない



2 きたえ：①かかりやすくなる

口があいたままの状態が長く続くと、口の中が乾燥し、だ液の量が減るため、かぜなどの感染症にかかりやすくなるだけでなく、むし歯やいびき、姿勢の悪さにつながることがあります。いつも口が少しあいたままの人、なんらかの原因があるかもしれないので、歯科医院でみてもらいましょう。

しかけんしん けっか 歯科検診の結果をお知らせします!!

今年度も、安宅小学校では歯科治療率は100%をめざし、健康な歯と口を保てるように取りくみます。治療が必要な人はもちろん、歯科検診で異常がなかった人もこの機会に歯医者さんで『プロケア』を行ってもらえるといいですね！自分の歯の健康を守るのは自分自身です。毎日しっかりと歯みがきをしましょう。

しかけんしん けっか 歯科検診の結果

(歯医者さんへの受診をすすめられた人の割合)

単位：%

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
乳歯のむし歯	25.0	33.3	34.7	30.0	19.5	17.8	27.0
永久歯のむし歯	0	7.1	8.2	12.0	31.7	24.4	14.3
抜いた方がよい乳歯	6.3	7.1	2.0	12.0	4.9	4.4	6.2
むし歯になりかけている永久歯	3.1	2.4	4.1	6.0	7.3	4.4	4.6
歯垢	0	4.8	4.1	12.0	22.0	22.2	11.2
歯肉	0	0	4.1	4.0	17.1	24.4	8.5
歯列・咬合	0	2.4	6.1	8.0	2.4	4.4	4.2

ことし
今年度は103人の
ひとが、歯医者さん
への受診をすすめ
られました。

