

# ほけんだより6月

令和3年 6月25日 妙円寺小学校保健室

## 梅雨の季節になりました！

教育実習でお世話になりました、<sup>やましたきよか</sup>山下澄華です。今月のほけんだよりを作成させていただきました。母校でたくさんのことを学ぶことができ、充実した3週間を過ごすことができました。ありがとうございました。

今年は例年より早く梅雨が始まり、ジメジメした日が長く続きそうです。気温の変化も激しく、体調を崩しやすい時期なので、体調管理には気を付けましょう。

## 歯科検診の結果から

歯科検診の結果は、いかがでしたか？むし歯や歯肉の状態を確認することはもちろんですが、ブラッシングの再確認や歯みがきのタイミングなど日ごろの生活を振り返る機会にしてみませんか？

### 歯の状態

- ★むし歯も治療歯もない人 … 330人
- ★治療完了している人 … 64人
- ★むし歯のあった人 … 66人
- ★要注意乳歯のあった人 … 26人

### 歯垢（歯の汚れ）の状態

- ★少し汚れている人 … 79人
- ★かなり汚れている人 … 3人

### 歯肉の状態

- ★少し炎症があり注意が必要… 47人
- ★炎症がひどく治療が必要 … 2人

※受検者数…460人

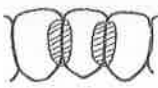
### むし歯がでやすい場所

||

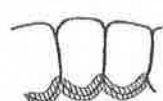
### みがき残しやすい場所



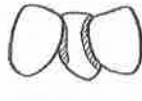
奥歯のみぞ  
奥歯のみぞ



歯と歯のあいだ  
歯と歯のあいだ



歯と歯肉のさかいめ  
歯と歯肉のさかいめ



歯並びがデコボコしているところ  
歯並びがデコボコしているところ

### 歯ブラシを上手に使ってみがきましょう！



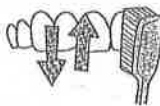
歯にまっすぐ  
直角をあてる



手前の歯は  
かかとを使う



奥の歯は  
つま先を使う



前歯などのデコボコしているところは歯ブラシをたてに使う

今、学校でも歯や歯肉の健康を守る授業や活動をしています。御家庭でもこれらのことを親子で話したり、何か取り組んだりしていただけたら幸いです。

### 健康な歯でいるために

みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思います。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましよう。

### ☆むし歯にみやすい習慣は？

×だらだら食べる

×食べ物をよくかんで  
いない

×歯みがきをせずに寝る



むし歯にならないように、ごはんやおやつは食べる時間と量を決めて、よくかんで食べるようにしましょう。また、食後や寝る前の歯みがきも忘れずに！

### 雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

- ☔ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる
- ☔ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。通りなれた道でも違う世界になってしまうので注意が必要です。

### 注意すること

- ➡ 自立つ色の傘や服を選ぶ  
車を運転している人から見て  
わかりやすい
- ➡ 自転車の傘さしは禁止  
片手運転になったり風にあおられたりする
- ➡ 足元に注意



マンホールのフタなどは濡れるとすべりやすい

雨がやんだら  
たたんだ傘の持ち方にも注意を