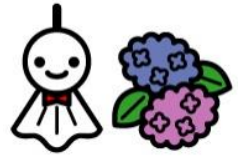


えがお

上尾市立尾山台小学校保健室
ほけんだより（家庭数配布）
令和6年 6月28日 No. 3



6月の保健目標

「歯と歯肉を大切にしよう」



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」でした。6年生は、「全国小学生歯みがき大会」に参加し、歯のみがき方・フロスの使い方について学びました。1年～5年生も「歯と口の健康」に関する授業を行っています。

また、全クラスに学校歯科医の白鳥歯科の協力を得て、歯科衛生士さんが各学年に合った正しい歯みがきの仕方を教えに来てくれています。給食後には、歯みがきの動画を見ながら、みがき残しがないように歯みがきを実施しています。フッ化物洗口も始まりました。これからも毎日しっかり歯みがきをして健康な歯を守ってください。

歯科健診の結果は、どうでしたか？

歯科健診の結果、むし歯や要注意乳歯、歯肉炎が見つかった人もいるかもしれません。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

むし歯のある人	要注意乳歯がある人	むし歯になりそうな歯がある人	軽度の歯垢がある人	軽度の歯肉炎の人
19人	9人	22人	37人	15人

歯科健診のお知らせは、全員に結果のお知らせを配付しています。「なるべく早く専門医にみせてください」に○印があった場合は、診察を受けた後に受診報告書を学校へ提出してください。

☆彡 歯のクイズオリエンテーリング たくさんの方が参加してくれました ☆彡
校舎の地図をたよりに、かべにはってある「歯のクイズ」をさがして、答えます。クイズの答えは、保健室前掲示しますので見てください。全問正解者（10問）は、いませんでした。

歯のクイズ王!

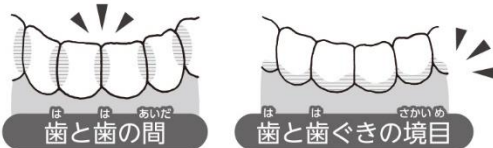
- 1年1組 さん (9問正解)
- 3年1組 さん (9問正解)
- 3年1組 さん (9問正解)
- 6年1組 さん (9問正解)



歯周病は「歯を失う原因No.1」とも言われます。でも歯周病にならないための「2つの技」があります。

技1 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊
秘伝のコツ



- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

技2 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



チェックが多い人は病院へ行きましょう。

★学校保健委員会（すこやか会議）のお知らせ



令和6年7月4日（木）午後1時25分～2時10分 体育館

テーマ「睡眠の大切さを知ろう」～ぐっすりねむって 朝すっきり～

今回の学校保健委員会は、4.5.6年生児童と一緒に「睡眠の大切さを知ろう」というテーマで実施します。お子さんの寝つきや目覚めでお困りなことは、ありませんか？よい睡眠で心も体も健康に毎日を過ごしませんか？講師は、上級睡眠健康指導士の新矢 昭悟 氏です。講演会終了後、講師に個別に質問もできますので、ぜひ、多くの方にご参加をお願いします。参加申し込みの締め切りを延長しますので、ご都合のつく方は、この機会にぜひ、お申し込みください。（さくら連絡網に参加の旨、入力してください。）