



ほけんだより



令和6年度
豊川市立三蔵子小学校
6月号
令和6年6月10日発行

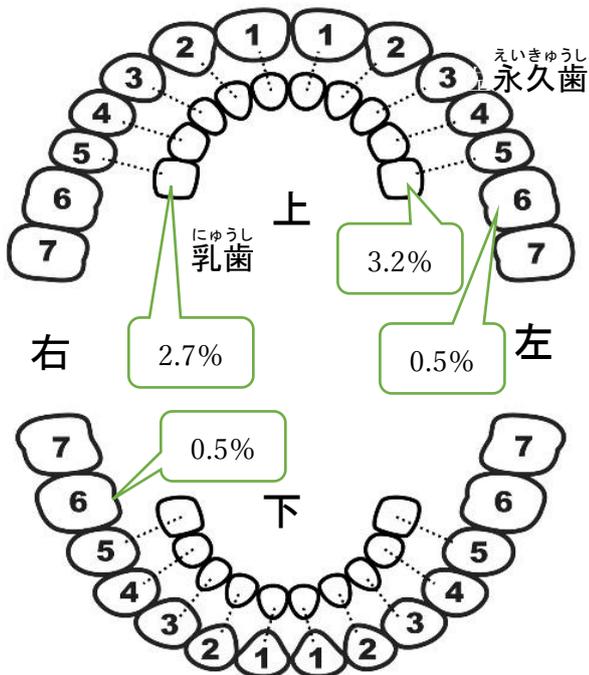


今月の保健目標 歯を大切にしよう

先日、歯科健診の結果をお知らせしました。自分の口の中の様子がわかりましたか。歯科医院でもらう必要のあった子は早めにみてもらいましょう。特に異常がなかった子は今後もよい状態が保てるようにしていくことが大切です。いたみなどの症状がなくても定期的に歯科医院にかかって、早期発見、早期治療が歯の寿命をのばすことになります。

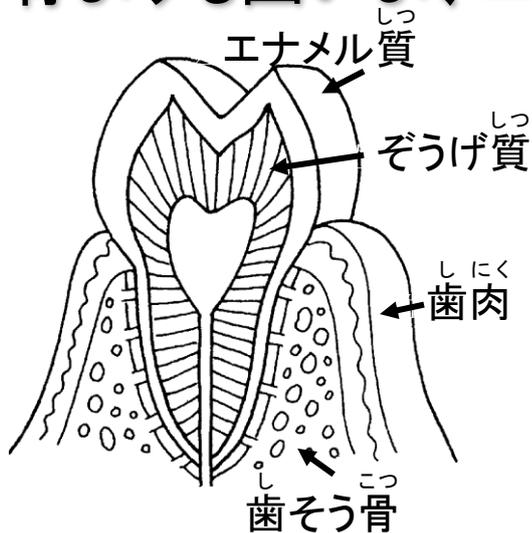
三小 歯と口の検査結果

R6年度歯科健診結果より



歯科健診でむし歯が多かったのはどの歯でしょう？
乳歯（子どもの歯）では、左上の奥歯がむし歯になっている割合が3.2%、右下の奥歯が2.7%で他の歯よりも多かったです。永久歯（外側）では右下と左上の第1大臼歯（6）が共に0.5%が多かったです。
乳歯も永久歯も奥歯がむし歯になりやすいので、歯ブラシの毛先が届くようにみがきましょう。

骨よりも固いよ、エナメル質！



エナメル質

歯の表面はエナメル質におおわれているよ。骨よりも固く、からだの中で一番固いよ。

ぞうげ質

エナメル質の内側の部分です。ここが歯の色になります。白やクリーム色で人によってちがいます。

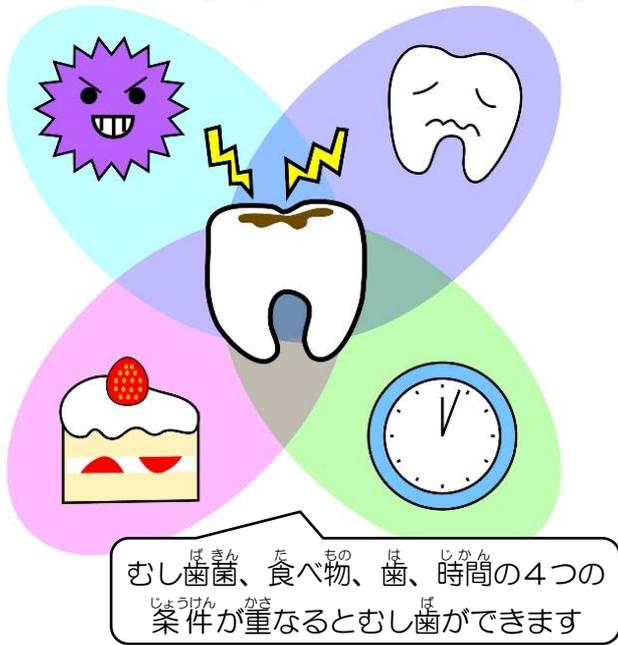
歯肉

歯ぐきのことです。健康な歯ぐきはピンク色。歯が体内に入るのを防ぐよ。

歯そう骨

歯を支えている骨のこと。これはあごの骨なのです。

むし歯ができるわけ



【原因】

だえき（つば）には浄化作用があり、むし菌から歯を守っています。口の中にあるむし菌（ミュータンス菌）が歯にくっついて、食べかすを、えさにしてエナメル質をとかします。ダラダラと食べる回数が多かったりすると、だえきの作用が追いつかず食べかすが歯にくっついている時間が長くなって、むし菌が歯をとかします。

【予防】

口の中に食べかすが残らないように、食べたら歯みがきをしましょう。甘いものをひかえたり、水でぶくぶくうがいをしたりするとよいです。また、よくかんで食べることで、だえきがたくさん出されます。

共同生活をする場での歯みがきで気をつけること

学校や職場など大勢の人が生活する場所で歯みがきをするときには、ひまつ（つばしぶき）がとばないように気をつけましょう。

- ① 奥歯は口を「お」や「こ」の形に閉じて歯をみがきましょう
- ② 前歯はつばしぶきがとびちらないように口に手を当てましょう。
- ③ うがいは静かにはきだします。

給食の後に歯みがきをした子は、歯ブラシやコップをもってきてもいいです。
※歯みがき剤は使いません。

口に
手をあててね！



お家の方へ

- ・各学年で歯科指導を計画しています。授業の後には家庭で歯みがきカードに取り組みますのでご協力をお願いします。また、生え変わりの時期の歯みがきは、まだ上手にみがけない子が多いので、お家の方による仕上げみがきをおすすめします。カードへの記入が済みましたら学校へ持たせてください。
- ・5月分の学年費でスポーツ振興センターの掛け金を引き落としさせていただきましたのでご承知おきください。