

# ほけんだより 6月

麻里布小学校  
保健室

先月24日に歯科検診が行われました。  
歯科校医さんからお気づきをいただきましたので紹介します。

2年生以上に歯こうが多くみられました



## 歯こうって何だろう？

「歯こう」は細菌の集まったもの

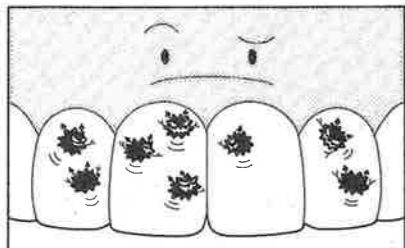
みなさんは「歯こう」を見たことがありますか？つまようじの先で歯をこすると、白い汚れがとれると思います。これが「歯こう」です。その汚れの中にはなんと！10億以上もの細菌がいるといわれています。

みなさんの好きな甘い食べ物に多く含まれている糖を利用して細菌が増えると「歯こう」という集落をつくります。

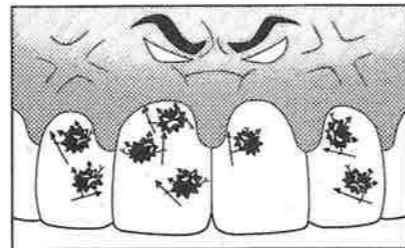
## 「歯こう」が多いと 歯肉炎 になりやすい！

### 歯肉炎が起こる仕組み

歯肉炎を起こす細菌は、食事のときに口に入った砂糖をえさにして、歯こうをつくりながらその中にすみつき、歯ぐきを攻撃する物質を出します。それに対して、細菌を倒すための物質が血液を介して歯ぐきへとどんどん送られてきます。その結果、歯ぐきが赤くはれてふくらんでいきます。



歯ぐきに細菌が近づくと……

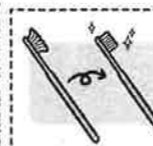


歯ぐきが細菌に反撃だ！

## 歯の病気を予防するために、まず丁寧に歯みがきをしましょう。



歯ブラシ選び



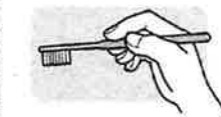
小さな歯ブラシを選ぼう

毛先がひろがっていたら替えましょう



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

歯スラングが広がらないくらいに力がベスト

みがく時には



1本1本ていねいに

101本につき20回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

麻里布小学校の「むし歯あり」の人数は

196人

むし歯の本数は、なんと！

454本

## 歯科健診の結果は？

歯科健診の結果はどうでしたか？  
自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。

## 歯と口の健康習慣



大切な歯を守るために

## 歯垢を気にしていますか？

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。

プール学習がはじまります



プールも新しくなり、8日はプール開きでしたね。プール学習の前には、以下の準備をしておきましょう。

1



つまみ爪切り、  
耳そうじをする

2



しっかりと準備体操をする。

3



感染症になることがあるので人のタオルを使わない。

4



具合が悪くなったら、すぐに先生に言う。