



岩小ほけんだより 6月

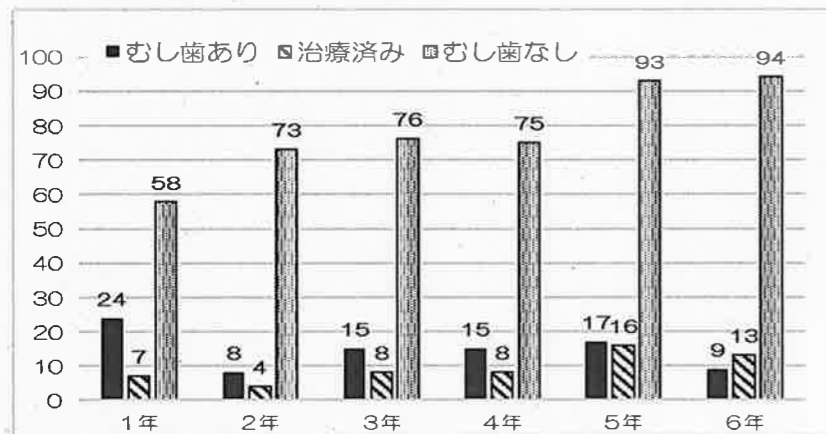
令和8年6月
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょによんでください。

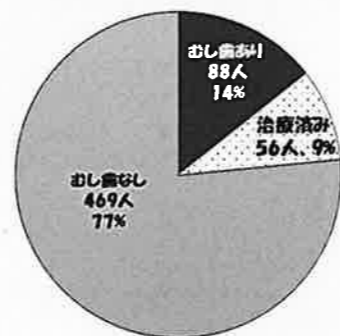
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯科検診の結果は、全員にお配りしています。むし歯のなかった人（治療したあともない人）は469人（77%）と、昨年よりもよい結果でした。歯科検診の際には、低学年の頃から定期受診をする習慣があるおかげではないかとお話いただきました。引き続き、ご家庭での仕上げみがきや歯みがきの声かけ、定期受診などを通して、歯を大切にいただけたらと思います。

下のグラフは、全校児童の結果です。むし歯があった人は早めに歯科を受診しましょう。



全校児童の歯科検診結果

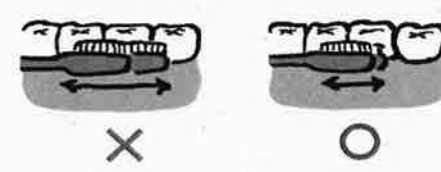


知ってる？ 歯みがきのNGポイント

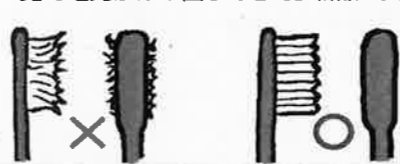
NG みかくときの力（ブラッシング圧）が強すぎる
→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる
→みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さく動かしみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている
→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には、持ち手のあるタイプがおすすめ！



はみがきカードで白々の歯みがきをふいかエル！

6月1日～6月7日に、はみがきカードを実施します。朝・昼・夜の3回しっかり歯みがきをして、カエルに色をぬってあげましょう。

（給食の後はぶくぶくうがいにチャレンジしてみましょう。）

ご家庭でもお声がけをよろしくお願いします。
めざせパーフェクト！！



歯周病やっつけ隊

～健康な歯でいるために～



歯周病は歯垢にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているとも言われる身近な病気です。そんな歯周病と戦うために、人の口の中を探検する「歯周病やっつけ隊」について行ってみましょう。

軽症 ← → 重症

ケース1	ケース2	ケース3	ケース4
<p>歯みがきの後なのにこんなに歯垢が！</p> <p>歯ぐきが赤く腫れ始めています</p>	<p>1人目より腫れが大きい！</p> <p>骨も溶け始めています</p>	<p>もっと状態が悪いです</p> <p>歯が動くし、臭い。出血もしています…</p>	<p>なんて重症！歯ぐきが化膿して真っ赤です</p> <p>歯を支える骨が溶けて歯が抜けています</p>

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかるよう



汗をかいたらこまめに水分補給