

6月

ほけんだより

令和4年6月6日

美南小学校
保健室



あじさいの英語名は「ハイドラングア」、水の器という意味です。

たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。だから、雨の時期にうれしそうに

咲くんですね。雨が続きと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては

大切な雨。元気に乗り切りましょう。

しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにはほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？



むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）。歯垢の中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯垢をすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてプヨプヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



6月4日～10日
はくち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間

歯科健診の結果をみていると、

むし歯だけではなく、「歯肉炎」や「歯垢」が付いている人が多くいました。

そのままにしておくと、口の中だけではなく体中に悪い菌の影響が出て、いろいろな病気を引き起こしてしまいます。そうならないように、毎日のていねいなブラッシングを行い、歯も口の中もピカピカにして元気な体をつくりましょう。

保護者の方へ

水泳学習が始まります



水泳の授業が始まりますので、体調管理を十分に行っていただくとともに、健康チェック表に参加の可否（○・×）の記入と押印を忘れずをお願いします。

また、マスクを外しての学習になります。マスクを落としたり、汚してしまうことも考えられますので、予備のマスクのご準備をお願いします。



チェック
しよう！

歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかすず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

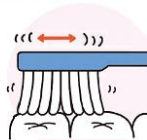


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200gくらい

歯ブラシをこまかく、
こさぎみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら
などは



「かかと」で

奥歯
などは



「つま先」で

歯と歯の間
などは



「わき」で