



# げんきな子 H27. 6月

## 浜岡東小学校保健室



歯医者さんによる歯科検診が行われましたね。自分の結果はどうでしたか？おうちの人と結果を見ながら、普段の歯みがきについて振り返ってみましょう。

### 今月のけんこう3択クイズ

【1】「糸切り歯」とも

よばれる歯は？

- ①切歯（まえ歯）
- ②犬歯（まえ歯の横にあるとがった歯）
- ③臼歯（おく歯）



【2】歯の健康について、

みんなに知ってもらうため、6月4日から10日までは、なんとよばれている？

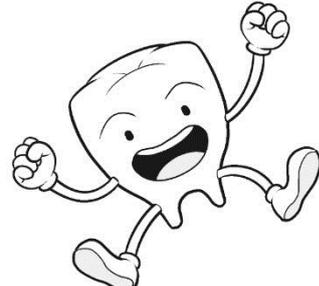
- ①歯と口の健康週間
- ②歯の衛生週間
- ③むし歯予防デー



【3】じょうぶな歯と骨をつくるために必要なのは、

カルシウムとなに？

- ①ビタミンC
- ②ビタミンD
- ③ビタミンE



※こたえはうらにあるよ。



みんなはどうか？むし歯になると、とても痛い思いをしたり、たくさん歯をけずらなければならなくなったりします。あたらしくはえてくる大人の歯は、これからずっとつかうたいせつな歯です。大人になってからつらい思いをしないよう、今から気をつけましょう。

### むし歯菌から好かれるのは、こんな子だよ！



歯みがきしない子



よくかまない子



甘いものばかり食べる子



だらだら食いをする子

### 健康診断で治療のお知らせをもらった人は

① おうちの人に報告しましょう



② 早めに病院で診てもらいましょう



歯科検診が終わり、全校児童に歯科検診結果を配布しました。治療が必要と書かれていたら、放っておくと悪化してしまう可能性があるため早めに歯科医を受診しましょう。また、6月4日～10日までは、「歯と口の健康週間」と呼ばれています。保護者の方も、この機会にお子さんと歯と口の健康について考えてみてください。



### 本校の歯科検診結果



■ むし歯のある人 ■ 処置した歯のある人 ■ 処置歯もむし歯もない人

処置歯もむし歯もない人はこれからも今ある歯を大切にしていねいにはみがきを行ってください。むし歯のある人は、乳歯のむし歯でも放置しておくと、永久歯に悪い影響があるので早めの受診をお勧めします。

#### ◆ 歯科医さんからのお話 ◆

歯科検診で「異常なし」という結果だった人でも磨き残しが残っている人が多いので、今はよくても今後むし歯や歯周病になる心配はある。特に、歯と歯ぐきの境目が汚れているのでそこをしっかりと磨いてほしい。

お子さんの歯の磨き方をチェックしてみてください。

- ・ よく噛む（硬いものを食べる！）  
 ↓  
 唾液の分泌量が増える  
 ↓  
 口腔内の浄化作用がある。
- ・ 甘いもの（お菓子・ジュース）をとりすぎない  
 むし歯菌が砂糖と結び付くことがむし歯の原因になる。お菓子・ジュースの中には砂糖が多く入っている。
- ・ みがきにくいところ（歯と歯の間）の歯垢をしっかりと落とす  
 歯垢が歯石になり、歯石がたまることで歯槽膿漏になり、最終的に歯が抜けてしまう。

### 1本ずつ、こいねいね！ 「みがいている」から「みがけている」へ



歯ブラシの毛先を使い分けよう！



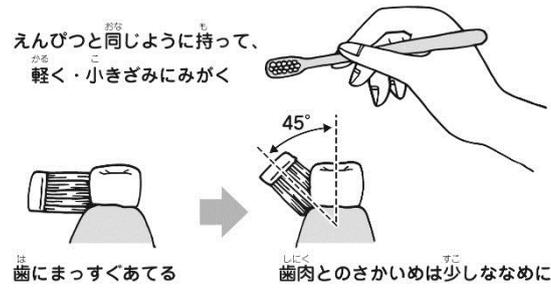
前歯のみがき方



奥歯のみがき方



これもチェック！歯ブラシの持ち方・あて方



食べた後は、いつも歯を「みがいている」でも、ふだんの歯みがきで、どれだけ「みがけている」でしょうか。1本1本、さらについていねいにみがくことを心がけてください！