



# げんきな子 H29. 6月

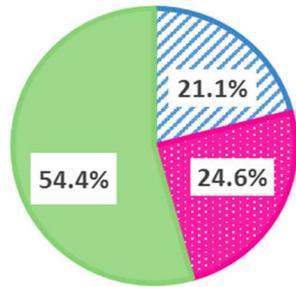
## 浜岡東小学校保健室



健康診断がすべて終了しました。提出物等の御協力ありがとうございました。治療や検査が必要と思われる児童には、治療勧告書を配布しています。また、歯科検診については、全員に結果を配布していますので御確認ください。治療が必要という項目がありましたら、早めの病院受診をよろしくお願ひします。



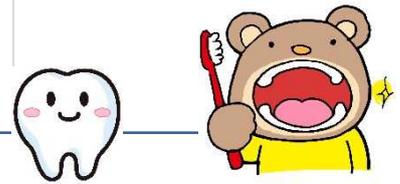
### 本校の歯科検診結果



■むし歯のある人 ■処置した歯のある人 ■むし歯も処置歯もない人

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。

### 歯科検診結果より



- 昨年度より、むし歯のある人の割合が減り、むし歯も処置歯もない人の割合が増えている。
- 口腔の状態が良い人の割合が増えている。(歯垢・歯肉の状態)
- ▲第一大臼歯(奥歯)のむし歯は、4年生から多くなっている。
- ▲昨年度のむし歯を処置していない人もいる。

- 第一大臼歯は、歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすいので気をつけてみがく。
- 正しいブラッシングの指導を受けたり、むし歯の治療をしたいするために、早めに歯医者さんに行く。

### 3年生親子活動 歯みがき教室での歯科衛生士さんのお話より



#### ●歯みがきの3つの基本

- ①歯ブラシの毛先をまっすぐ当てる→毛先全体がしっかり当たり汚れが落ちやすくなる。
- ②小さく動かす→1~2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かす。
- ③軽い力でみがく→力が弱すぎると歯と歯の間に毛先が届かず、強すぎると毛先が開いて汚れを落とせない。強すぎると歯ぐきを傷つけることにもなる。

#### ●歯並びを悪くさせない(かみ合わせが悪いと、同じ場所に食べ物が入り込み、むし歯ができやすくなる)

- 食事の際は、姿勢良くお茶碗を持って食べる。
- 左右均等に噛む。→片方ばかりで噛んでいると、筋肉の発達に差が出てしまう。
- 口を閉じて食べる。→口の中に香りが広がり、薄味でもおいしく感じる効果もある。

#### ●4年生までは仕上げみがきをお勧めします。



やってみよう!



# 給食後の歯みがきにチャレンジ!

今年度から、給食後の歯みがきをする児童が増え、歯みがきが習慣化しつつあるように感じます。歯科検診の結果も昨年度より改善しているため、これを継続することで口腔の状態が良くなるのではないかと思います。御協力ありがとうございます。今後も継続的に、御家庭でも呼びかけていただき、歯みがきをがんばっている子どもたちをぜひほめてあげてください。

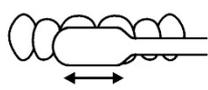


歯みがきが  
がんばってます!

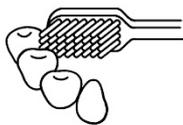
## ハブラシをじょうずにつかっていますか?



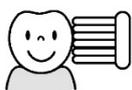
みがく前に  
ハブラシをチェック



力をいれすぎないようにして  
こきざみに動かす



奥歯はつま先をつかう



ハブラシは、歯に  
まっすぐあてる

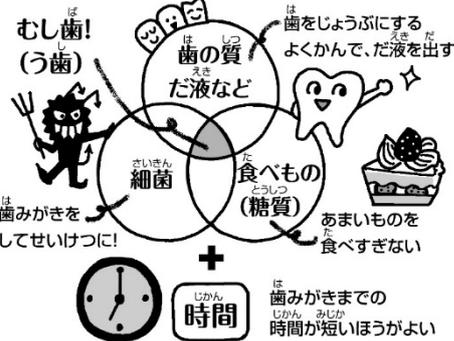


前歯の内がわは  
かかとをつかう



歯と歯肉のさかいめは  
少しかたむけて

## むし歯の原因の3つの輪+時間



### お家の方へ

- ・プールの時期が近づいてきました。プールに入る際に健康面で心配なことや配慮が必要なことがありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。
- ・プールに入るために、6月から頭ジラミの検査を授業時間等を使って行いますので御承知おきください。駆除が必要と思われる場合は、お便りを配布します。