

ほけんちより



平成30年6月4日(月) No.3
 中野区立西中野小学校
 校長 岡本 賢二
 養護

つゆ きせつ
 梅雨の季節になりました。あめ ひ つづ
 雨の日が続くと、は 晴れの日以外で元気に遊ば
 る楽しさがわかりますね。また、6月4日～10日は、『歯と口
 の健康週間』です。歯は食べ物をかむだけでなく、いろい
 ろなはたらきがあります。しっかりと歯をみがき、歯を
 大切にしましょう。



平成30年度 歯科検診の結果

〈おうちのひとと一緒に見てください〉

【しらすぎ学級の児童の結果は、各学年の結果に入れてあります】

| | 1年 | | 2年 | | 3年 | | 4年 | | 5年 | | 6年 | | 男女別計 | | ごうけい 合計 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|----|------------|
| | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | |
| けんしんけんぼう 検診人数 | 17 | 21 | 27 | 14 | 26 | 19 | 16 | 13 | 24 | 15 | 13 | 16 | 123 | 98 | 221 |
| むしばのない人 | 12 | 14 | 18 | 8 | 20 | 16 | 11 | 10 | 16 | 10 | 10 | 13 | 87 | 71 | 158 |
| なおした はのある人 | 3 | 3 | 6 | 4 | 6 | 1 | 2 | 3 | 5 | 2 | 1 | 1 | 23 | 14 | 37 |
| むしばのある人 | 2 | 3 | 3 | 2 | 0 | 1 | 3 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 | 12 | 8 | 20 |
| むしばになりそうな歯のある人 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 5 | 6 |
| おとなのはがむしばになった人 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 3 | 1 | 1 | 7 | 6 | 13 |
| はのよごれ (歯垢・歯石) | 0 | 3 | 1 | 0 | 2 | 2 | 0 | 1 | 4 | 4 | 0 | 0 | 7 | 10 | 17 |
| はぐきの はれ (歯肉炎) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| はならび・かみあわせ | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 9 | 6 | 15 |



6月の保健目標 歯を大切にしよう

歯のはたらき

おくば 奥歯でかみくだき、すりつぶして、た液とからめる

まえば 前歯でかみ切って ちょうどいい量をくちい 口に入れる

ことば 言葉をはつきり 正しく話す ことができる

せんい おお 繊維の多いものは けんしん 大歯で引きちぎる

のう 脳のはたらきを 活発にする

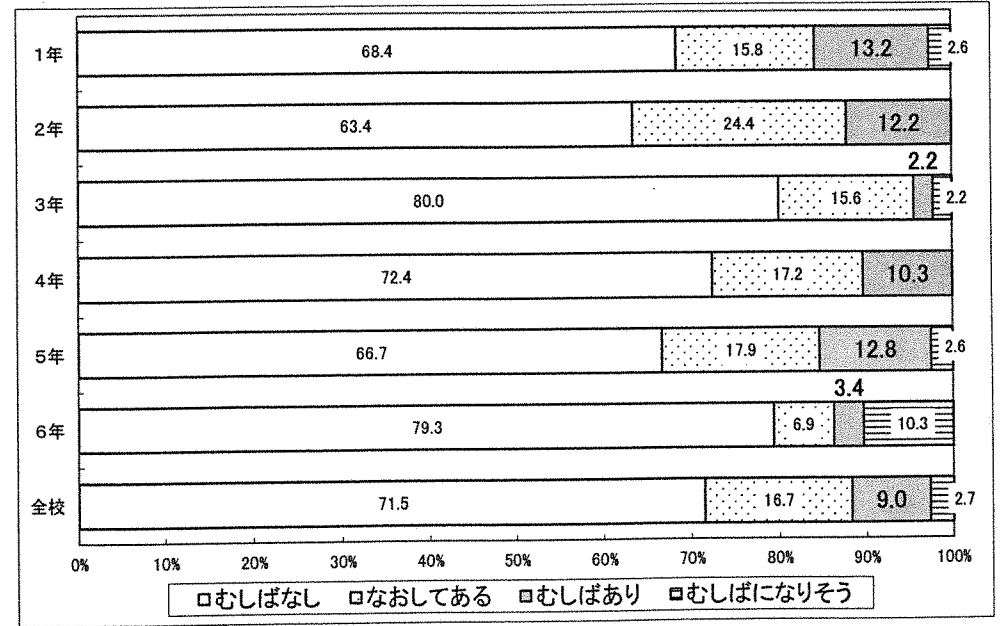
よくかむとよい理由

いぶつ み 異物を見つけて 取り除くことができる

えま だ液がたくさん出て、おし-かん 味を感じやすしたり、くち 口中をきれいにしたりする

いろいろなかの食べ物や 飲み込みやすく、消化を助ける

くち 口のまわりの筋肉や 歯を支える骨、あごの発育を助ける



*全校で、むし歯があった人が20人、むし歯になりそうな歯(要観察歯)があった人が6人いました。乳歯のむし歯は、放っておくと次にはえてくる永久歯に影響が出ることがあります。すでに、歯医者に行き診てもらっている人もいますが、まだの方は、早めに歯医者に行きましょう。

3年男子、4年女子、6年女子は、むし歯のある人は0人でした。また、全校でむし歯のない人(すべて健康な歯の人)が158人もいました。これからもむし歯にならないように、しっかりと歯みがきをしましょう。



歯にはいろいろな形があるよ

切歯 (前歯)

薄くて裏側は少し反っている

犬歯

とがっていて裏側は少し反っている

小白歯

平べったくてかみ合わせ部分はでこぼこ

大白歯

平べったくてかみ合わせの部分のみぞが深い

ぜんぶの歯がツルツルになったら合格!

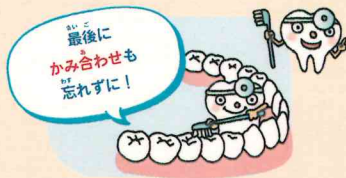
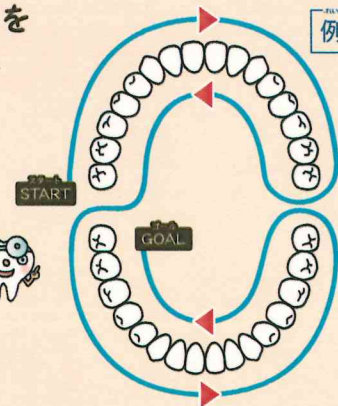
めざせ 歯みがきの達人



達人への道 3つのコツ

1 歯みがきルートを決めよう

一筆書きをするように、みがく順番を決めておこう。自分が覚えやすい順番でOK。



2 要注意ポイントは意識してみがこう

歯みがきルートの中でもみがき残しが多そうなところは念入りに。みがき終わってから、舌で触ってザラザラしているところはもう一度みがこう。



3 歯の形に合わせてみがこう

前歯の裏は歯ブラシをタテにして汚れをかきだすように、歯と歯ぐきの境目はななめに歯ブラシを当てて。歯ならびは一人ひとり違うので、鏡で確認しながら自分にぴったりのみがき方を見つけよう。毛先が歯に当たるように、力加減にも注意して。



みんなのみがき残しが多いのはココだ!

歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

利き手側の犬歯

前歯の裏

反っているところに
汚れがたまりやすいよ

奥歯のかみ合わせ

みぞが深いところは
しっかりみがこう

歯並びがでこぼこしているところ

生えてくる途中の歯

背が低くて歯ブラシが
届かないよ