

今月の4日～10日は、「歯と口の健康週間」でした。先週から今週にかけて、全学年で歯の健康教室を行いました。むし歯（高学年では歯肉炎も含む）にならないための歯のみがき方について学習し、実際に歯みがきをしました。意識をしながらみがいた後は、いつもよりも「ツルツルになった!」「気持ちがいい!」という声が聞こえてきました。これからも、歯をみがく時に、今回の授業で学んだことを思い出してくれると嬉しいです。

【6月の保健目標】

## 歯を大切にしよう

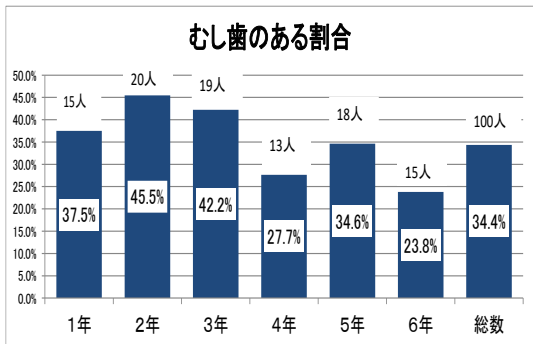


### むし歯0（ゼロ）を目指そう！

先日の全校朝会で、保健委員会の代表児童が、歯の健康について発表をしました。給食時の歯みがきの音楽に合わせて、みがき方の説明もしました。歯の健康教室でも音楽に合わせてみがいてみましたが、みがき残しがないようにみがけましたか？毎日の給食後には、音楽を流しながら歯みがきをします。意識をしてやってみてくださいね。



また、5月には歯科検診がありました。むし歯があった人は全校の291人中、ちょうどぴったりの100人でした。今年度も、まずは「治療率80%」を目指したいと思いますが、全員が治療を終えて、「治療率100%」になるといいと思っています。すでに治療を終えた人もいます。「歯みがきチェックシート」（ピンク色の用紙）にも「治療に行く日（目安）」を書く欄がありました。おうちの人と話をし、早く治療に行くようにしましょう。



#### ☆「8020運動」って何？

- ・・・いつまでもおいしいものを味わえるように、という願いから、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のこと。
- \*自分の歯はこれから一生使うものです。毎日歯の様子を確認し、自分できれいな歯を保つことができるといいですね！（治療については、保護者の皆様のご協力が必要ですので、どうぞよろしくお願いいたします。）

#### ☆ 保護者の皆様へ ☆

子どもの歯（乳歯）は、大人の歯（永久歯）よりもむし歯になりやすいと言われており、「いずれ抜けるから」とそのままにしていると、次に生えてくる大人の歯（永久歯）をむし歯にしてしまうことがあります。乳歯・永久歯に関係なく、受診が必要だった場合は、早めに受診されるようご協力をよろしくお願いいたします。また、お子さんが自分でみがいた後は、ぜひ、仕上げみがきで歯のチェックをお願いいたします。

#### むし歯になりやすい人の特徴

- 歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちは共通点があります。
- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
- よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- 口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。

#### 水泳が始まっています！

#### プールの日のチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？