

ほけんだより



H28.6.10

西門川小学校 保健室

いよいよ梅雨に入りましたね。この時期は「片頭痛」や「ぜんそく」をもっている児童にはきつい時期です。無理をせず、休める時にはゆっくり体を休めましょう。

また、普段は健康な児童も、雨ばかりで外で思いっきり遊べず、憂鬱な気分になりますね。そんな時こそ、本を読んで、本の世界に行ってみてはどうでしょうか？きっと素敵な世界が待っていると思いますよ。



あなたはきちんとみがけてる？

6月4日
～6月10日

歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

歯みがきは食後3分以内が効果的！
むし歯がしやすいのは食後5～20分。
食べたらくぐみがく
学校でもみがこうね。

歯ブラシはきれい!?
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

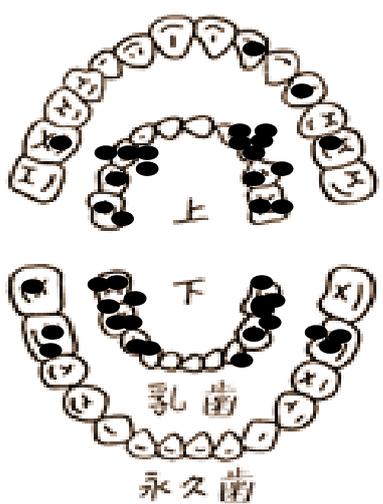
歯の1本1本をていねいにみがこう！
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本をていねいにみがこう。
1か所も10回くらいみがくといよ



今年度も、門川町役場の方と歯科衛生士さんが来られ、全学年に「はみがき指導」をしていただきました。児童は手鏡で、普段はあまり見ることのない自分の歯を見ながら、正しいみがきかたで丁寧にみがいていました。



西門小の児童のむし歯地図



学級毎のむし歯児童数(1名未受診)

学級	児童数	むし歯のある児童数	割合
1・2年	6名	1名	16%
3・4年	11名	5名	45%
5・6年	16名	5名	31%
合計	33名	11名	33%



むし歯は自然には治りません。
早めの受診をお願いします。



※●はむし歯。