

令和5年11月
西郷小学校
保健室

肌寒いと感じる日が増えてきましたね。体調管理はできていますか？インフルエンザや新型コロナウイルス感染症がでてきています。手洗いうがい、手指消毒、マスク着用など感染症対策を行い、元気に学校生活を送りましょう。給食準備時間は全員マスク着用になっていますので、必ず1枚以上持ってくるようにしてください。

11月の保健目標
歯を大切にしよう
体に良い食べ方をしよう

11月8日は「いい歯の日」でした。自分の歯や歯みがきについて見直してみましょう。しっかり歯みがきをして、清潔な歯を保ちましょう。



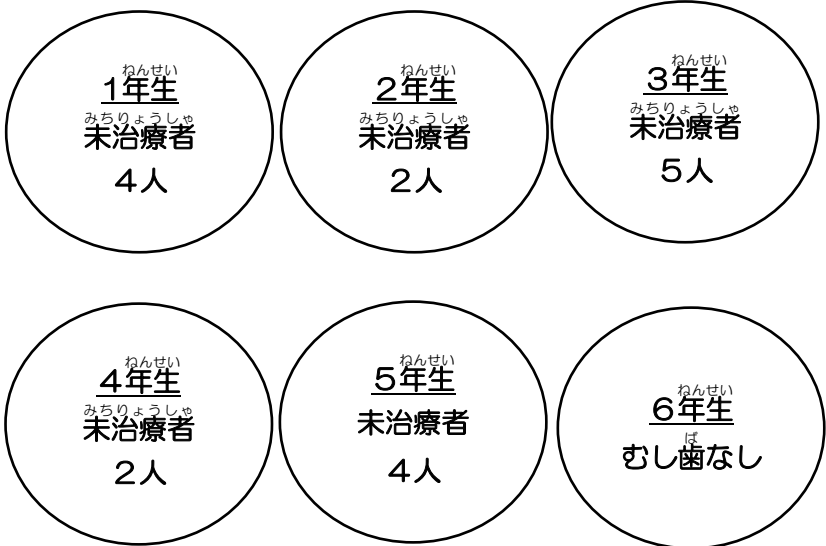
歯科検診が終わり、4か月が経ちました。歯の治療は済みましたか？むし歯は治療しない限り自然に治ることはありません。痛くなってからでは遅いので、早めの受診をお勧めします。

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

- みがく前** 歯ブラシをチェックしましょう
- ねる前** 必ず歯みがきしましょう
- いた痛くなる前** 定期的に定期的に歯医者さんに行きましょう

目指せ！むし歯未治療者0人へ



6年生はむし歯の児童が1人もいませんでした。素晴らしいですね。休みの日も食後はしっかりと歯をみがいて、清潔な歯を保ちましょう。

5年生歯科講話

11月9日(木)学校歯科医の中原先生を講師として迎え、5年生を対象に歯科講話をしていただきました。「めざせ歯周病博士!」という内容で授業をされました。19問のクイズを通して、歯周病とは何か、どうしたら予防できるのかななどを教えてくださいました。児童は、中原先生の話に集中して聞き、学習することができていました。19問のクイズを全問正解する児童も!!(結構難しい問題もたくさんありました。)



歯周病にかからないように予防するには～

歯周病は、歯茎の病気です。痛みが出てないと、自分では気づかないこともあります。そのため、鏡で自分の歯茎を見てみると、歯磨きをして血が出る場合は、歯肉炎になっていること、歯医者さんへ行って診てもらったことが大切だそうです。

歯垢は完全に落とすことはできないけれど、つるつるになるまでみがくことを意識して歯磨きをすると歯を丈夫に保つことができます。おやつ後もこまめに歯磨きをして、自分の歯を大事にできるといいですね。

歯のクイズ

Q. 大人の歯の本数は?

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそった状態で20本、大人の歯に生え変わって間にも28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は?

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは?

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は?

- ① 3か月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回

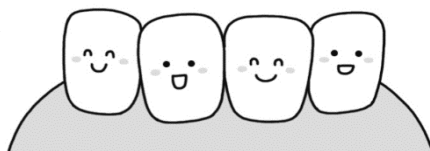


虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3か月に1回



健康な歯肉



色は?

うすいピンク

見た感じは?

ひきしまっている

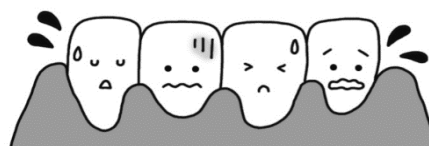
さわった感じは?

かたい

出血は?

しない

歯肉炎



赤、赤むらさき

はれて丸くなっている

ブヨブヨしている

歯みがきなどです