

# ふし歯だより

2022年 6月 1日  
唐津市立佐志小学校  
保健室

寝る前の歯みがきは丁寧に

寝る前は唾液の分泌量が少なく、むし歯になりやすいです。

6月になりました。急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方ごろには

寒くなったり・・・。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、衣服で調節したり、

汗をかいたら着替えるようにしましょう。梅雨が明けたら、キラキラした夏はすぐそこですよ。



## むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10は歯と口の健康週間。  
ピカピカで健康な歯を守ろう！

むし歯ゼロさんの歯みがきは？

- 歯の毛先の広がってない歯ブラシでみがく
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、真横のみぞ、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯を見ながらみがく
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、真横のみぞ、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯に毛先をあてて、1本ずつ小さくチョコチョコ動かす
- 歯ブラシの握り方で、力を入れすぎない

### むし歯になる危険度は？

スタート 甘いものが好き → 1日30回以上かんで食べる

おやつを食べる回数が多い → ねる前はていねいに歯をみがく

歯ブラシは開いたら取りかえる → 歯みがきは1分くらゐで終わっちゃおう

危険度 10%	危険度 50%	危険度 80%
ほとんど安心。これからもしっかりと歯をみがこう	少し気をつけるだけでむし歯の危険度は減らせるよ	もっと歯にいい生活がけ。ねる前にはしっかりと歯をみがこう

### むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつきやすいものはダメ

だらだら食べ続けられないよ

ひとくち30回以上

### プール学習がはじまります

チェック

前日までの準備はOK?	今日は元気にプールに入れるかな？
<input type="checkbox"/> つめは切ってありますか？ <input type="checkbox"/> 耳のそうじをしましたか？ <input type="checkbox"/> 目、耳、鼻、ひふの病気が治っていますか？ <input type="checkbox"/> 夜は早めに寝ましたか？	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べましたか？ <input type="checkbox"/> 健康観察をしましたか？ *痛いところはありますか？ *熱はありませんか？ *調子の悪いところはありますか？

8020をめざそう！

自分の歯と一生一緒

健康診断が6月で終わります。健診結果お知らせは、歯科健診は全員に、その他の健診は異常がみられた児童に配布しています。

専門医への受診・治療が必要な人は、早めに受診しましょう。結果は、保健室へ

治療証明書の提出をお願いします

プールなどでうつりやすいものとしてアタマジラミがあります。おうちで確認してみてください。アタマジラミとは……髪の毛について、頭の皮から血を吸う虫です。見つけ方は……髪の毛に産みつけられている卵を探します。長い円のような形をしています。気をつけよう！……体をよせ合ったり、くし、ぼうし、タオルをほかの人と一緒に使うとうつることがあります。