



ほけんだより 6月



伊万里市立山代西小学校
保健室
令和5年6月1日発行

運動会も無事に終わり、次は水泳学習が始まります。必ず、自宅でお子さんの体調管理をお願いします。必ず、朝ごはんを食べさせ、体調をチェックして自宅を出していただきたいと思います。

また、水泳学習の前に、しらみの検査をさせていただきます。現在は、生活様式の変化で、年間を通してシラミの発生がある場合があるようです。定期的に実施させていただきたいと思います。ご了承ください。



けんこうしんだんよてい 健康診断予定

耳鼻科検診 6月22日（木）13:30～ 前日に、耳掃除をしてくる。

※欠席者については、各医療機関へ保護者さんと一緒に受診となります。

寝る前の歯みがき

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



歯周病 セルフチェック

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 歯と歯の間に食べ物詰まりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする



チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

食中毒予防のポイント

