



# ほけんだより

6がつ

おうちの人と読んでね

アジサイの花がきれいな季節になりました。岩西小のみなさん、疲れがたまっていますか？  
雨の日が多い6月は気温が不安定で、体の調子をくずしやすい時期です。気分も晴れずにふさぎこんでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外に出て遊びましょう。また足元がぬれて、すべてけがをしやすくなったり、食べ物がいたみやすく、食中毒が心配される時期もあります。衣服の調節や安全、衛生に気をつけましょう。

## は たいせつ 歯を大切にしよう

今年の歯の健康スローガンは、

「歯みがきで 丈夫な体の基礎づくり」

口内環境をととのえると、むし歯や歯周病のリスクが下がります。歯の健康は、全身の健康につながっています。かかりつけ歯科、医療機関で健診を受けて健康な毎日を過ごしましょう。

6月19日・26日に歯科健診があります。学校歯科医の坂根先生が学校にみえて、みなさんの歯の健康状態をみていただきます。毎日ていねいな歯みがきができていますか？朝食後、寝る前の歯みがき忘れずにできていますか？

歯科健診では「1C(シー)、2斜線、3X(バツ)」などの言葉が聞こえてきますが、これは歯の位置と、その歯や歯肉の状態を1本ずつ確認している作業になります。「CO(シーオー)」や「GO(ジーオー)」と聞こえていたら、要注意です。「C(シー)」や「G(ジー)」は治療が必要です。

### 寝る前の歯みがきが大切なわけ

#### 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 寝ているとき

答えは③。日中は殺菌作用のある唾液が、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かすをしっかりとったり、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。

低学年の子は歯ブラシを上手に歯にあてられないため、汚れを取ることができません。お父さんお母さんの仕上げ磨きをしてあげてください。

### 歯からのお願い

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べかすは残っているし、プラーク(歯垢)もできて、からだがすっきりしないよ、物を食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな。」これは歯からの言葉とお願ひです。

食べかすが残っているとプラーク(歯垢)ができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。

歯をがっかりさせないためにも、給食の後や外食をした後は、お茶やお水でぶくぶくうがいができるといいですね。

