



すこやか

令和4年度 6月号
上市町立上市中央小学校
保健室

5月の後半から気温が上昇し、暑い日が増えてきました。いよいよ梅雨の季節と迎えます。6月は、梅雨入りのため、雨が多くじめじめとしたイメージがあるかもしれませんが、初夏になりたくさんの植物が花開く季節でもあります。6月の花を代表する一つに「あじさい」があります。あじさいの英語名は「ハイドランジア」といい、「水の器」という意味で、たくさんの水を蓄えていることが由来です。でも、大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのかもかもしれません。

雨が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、あじさいや畑の植物にとっては大切な雨です。中央っ子も元気に乗り切りましょう。

富山県の新型コロナウイルス感染症の警戒レベルは、ステージ1の状態が続き、新規感染者数は高い水準で推移しています。引き続き、感染予防をお願い致します。



6月の保健目標

- ・歯を大切にしよう！
- ・よく噛み、歯磨きで丈夫な歯をつくろう！

6月の保健行事

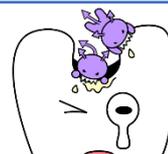
- 1日(水) 内科検診(2・3年生)
- 2日(木) 内科検診(1・5年生)
- 14日(火) 耳鼻科検診(4・6年生)
- 13日(月)~17日(金) 歯と口の健康週間
- 21日(火) 心臓検診(1年生)

あなたのむし歯は、平均より多い？少ない？

令和2年の12歳の人々の永久歯を調べると、治療済みの歯と、まだ治療していないむし歯と、抜けた歯を足した数を計算した一人当たりのむし歯の数は、平均0.68本でした。令和4年の上市中央小学校の6年生の平均は、約0.4本です。

ここで問題。今から33年前の12歳の人々のむし歯の平均は、何本でしょう？

- ①0.3本 ②2.1本 ③4.35本



答えは、③4.35本です。24年前は3.1本で、14年前は1.54本です。むし歯は、どんどん減って、今では1本でもあれば平均より多く、むし歯予防を頑張っている様子が分かります。

みなさんもしっかりと歯をみがいて、むし歯ゼロを目指しましょう。

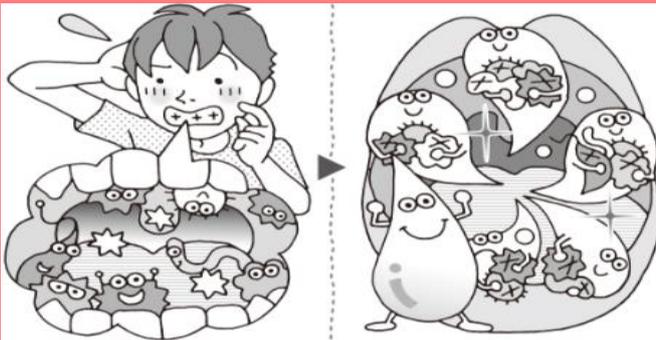


6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！

「歯と口の健康週間」は、歯と口の中全体の健康増進を目指すことを目的としています。歯周病やむし歯を予防するためには、「歯を守る習慣」をつくるのが何よりも大切です。上市中央小学校では、13日から17日を「歯と口の健康週間」として、歯みがき強化に取り組みます。

歯を守るための戦い

細菌 VS だ液



口の中にはたくさんの細菌がいます。

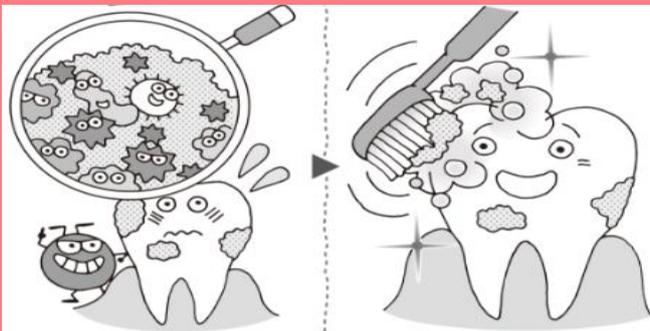
だ液がたくさんの細菌を洗い流します。

だ液は、こんなにすごい！

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる。
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる。
- だ液は、噛めば噛むほど分泌されるので、よく噛んで食べるのが大切。



歯垢 VS 歯みがき

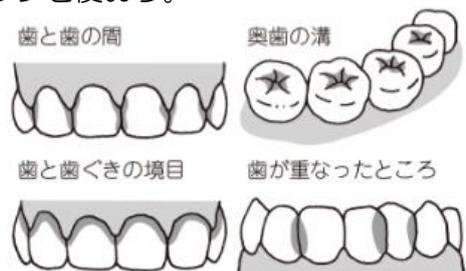


だ液で流れなかった細菌が増え、白くねばねばした「歯垢」になる。

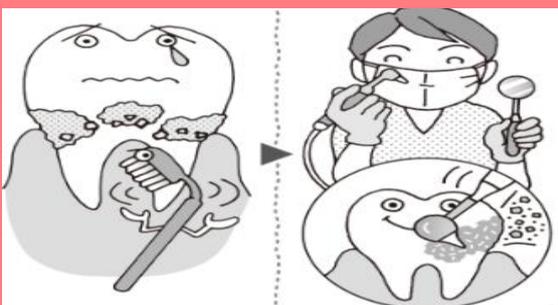
歯垢は、だ液や水で流されないの、歯みがきで取り除こう！

歯みがきのポイント！

- 歯垢がしやすい場所を特に注意してみよう。
- 歯ブラシが届かない所は、フロスや歯間ブラシを使おう。



歯石 VS 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる。

歯医者さんで取ってもらおう。

定期的なプロケアをしよう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りてもらいましょう。

半年に1回は行こう！

