



上野台小
健康教育部
令和6年6月3日No.3



「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状がでることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

6月は、むし歯予防月間でもあります。歯科検診の結果はどうでしたか？むし歯があった人も、なかった人も自分の歯みがきの仕方について見直してみましょう。

6月の保健目標

むし歯や歯肉炎を予防しよう



うえのだいしょうがっこう

上野台小学校のとりくみ



6月は「歯と口の健康月間」です。

取り組みを通して、健康な歯をめざそう！

① 歯みがきカレンダー

給食後に歯をみがいて、カレンダーに色をぬります。歯みがきカレンダーのイラストは保健委員会の5、6年生が工夫をして描きました。終わったら、シールをはってお返しします。

② お昼の放送

給食時間に保健委員会が考えた「歯と口のクイズ」を行います。全問正解をめざしてがんばってください。歯と口の健康標語作品の紹介もします。

③ 歯と口の標語募集

「歯と口の健康啓発標語」用紙を保健室前に用意しました。用紙に標語を書いて保健室前のポストに入れてください。6月7日までたくさんの作品をおまちしています。よかった作品は、コンクールに出品します。

④ 学級での歯科保健指導

今年も3年生は歯科衛生士さんと一緒に正しい歯のみがき方やおやつについて学習します。ほかの学年では「歯っぴーファイル」を使った学習をします。5年生は、歯みがき大会に参加します。楽しみにしてくださいね。

歯のクイズ王決定戦

6月4日は、虫歯予防デーです。歯のクイズに答えて、健康な歯と口のためにどうすればよいか考えてみましょう。何度でも挑戦して全問正解になれるよう頑張ってみてください。

問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい
- 2 （奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは（弱い力で・強い力で）あてる
- 4 歯ブラシだけで汚れは（全部・だいぶ）落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、（いつも通り・注意して）歯みがきをする

- 6 歯みがきをしないと歯に（細菌・虫）がくっつく
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が（抜ける・生えてくる）ことがある
- 8 （よくかんで・飲むように）食べよう
- 9 歯科検診結果の「GO」は（このままGO!・病気のサイン）を表す
- 10 歯科医院には歯が（痛くなってから・痛くなくても）行く

答え

- 1 食べた後
むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 2 奥歯
奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本でいいにみがきましょう。
- 3 弱い力で
歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいぶ
歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 5 注意して
歯並びがデコボコしているとみがきにくいですが、また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。
- 6 細菌
歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 7 抜ける
歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで
だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 病気のサイン
「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても
むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

水泳学習が始まっています。耳鼻科検診、眼科検診で病院に行くよう手紙が配られた人は、早く病院に行き水泳学習に参加できるようにしましょう。