



ほけんだより



家庭数で配布

令和元年5月31日
春日部市立宮川小学校
保健室

6月の保健目標 **歯を大切にしよう**

歯科健診の結果をお知らせします

本日、「定期健康診断（歯科）結果のお知らせ」を配付しました。ご確認ください。

歯科健診でむし歯があるといわれた人は、歯医者さんで診てもらいましょう。治療した歯が再びむし歯になっているといわれた人もいました。

また、今回の健診では、歯垢がついているといわれた人が多かったです。歯ブラシで落とすきれなかった歯垢を歯医者さんに行き、歯科衛生士さんに取ってもらいましょう。

むし歯があるといわれた人は、早めに治療しましょう。放っておくと、むし歯がどんどん進行してしまいます。治療が済みましたら学校に用紙を提出してください。



歯科健診の結果

むし歯のない人 **154** 人
むし歯のある人 **44** 人

数字で知ろう 歯垢の正体

約300種類

歯垢にいる細菌の種類。この中にはむし歯や歯周病をおこす菌もいます。

1億個以上

1mgの歯垢のなかにいる細菌の数。人間のうちの中にある細菌の数にも負けません。

約2日

歯垢が歯石になるまでの時間。歯石になってしまうと、歯みがきだけでは取れません。

毎日の歯みがきやフロスケアで歯垢をしっかりと取りましょう。

乳歯のときから大切に

乳歯は生えかわるから、むし歯になってもだいじょうぶ？

いえいえ、そんなことはありません!!

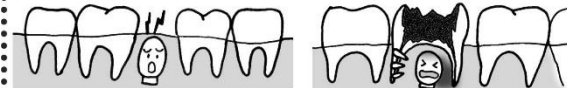


乳歯が大切な理由①

永久歯に影響します

乳歯の下では、もう永久歯の準備が始まっています。

むし歯があると...



★歯並びが乱れ、永久歯が生えてくる場所がせまくなってしまう可能性があります。

★乳歯のすぐ下に生えてきている永久歯を傷つけてしまう可能性があります。

乳歯が大切な理由②

おいしく味わい、栄養をとるために必要です

食べものを消化し、栄養を吸収するとともに、おいさを味わうために、よくかんで食べることが大切です。

むし歯があると...



★食べものをしっかりかむことができません。

★食べることが、きれいになってしまう場合も。

乳歯が大切な理由③

口の健康習慣を身につける時期です

歯みがきなど、口の中の健康を守る習慣を身につける、大切な時期です。

健康習慣が身につけていないと...



★むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

★後になって習慣を変えるのは、簡単ではありません。

6月は歯の衛生月間です

今月、学校では、歯の健康週間集会を行ったり給食の放送で歯のお話やクイズを出したり学級活動で歯について学習したり、健康な歯を目指して取り組みます。ご家庭には、歯の学習での準備や学年によってはカラーテストの宿題などご協力をお願いいたします。

第1回学校保健委員会 9月27日(金)13:30~14:20
学校歯科医の野本恵子先生からお話をいただきます。

「みがき残しが多い場所」はどこでしょう？()に当てはまる言葉は何か？
答えは裏面です。

①奥歯の () 	②歯と歯の () 	③他の歯より ()ところ 	④歯と歯ぐきの () 	⑤歯並びが () しているところ
-----------------	------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------

スポーツ飲料について考えよう



メリット

発汗によって失われた水分や塩分を素早く補う事ができる。

デメリット

糖分の量（炭水化物表記している場合も）

一般的なスポーツ飲料に含まれる糖分は、500mlのペットボトル1本あたり20~30gです。小学生が1日に摂って良い砂糖の量は20~25g。つまり、小学生がペットボトル1本を飲んでしまうと、摂って良い砂糖の量を軽くオーバーしてしまいます。



○継続して飲み

続けられれば肥満

になる可能性があります。



○運動時以外にダラダラと

飲み続けてしまうと、口腔内は常に糖分で満たされていることになり、むし歯の発症に繋がります。



※普段の水分補給は、水かお茶が最適です。水分補給はその日の活動によって、水やお茶、スポーツ飲料を使い分けましょう。

プールに入るその前に… チェックしてみましょう!



- 手足のつめは、短く切っていますか？
- 前の日はよく眠れましたか？
- 具合が悪いところはないですか？
- 朝ご飯はしっかり食べましたか？

アタマジラミについて

この時期、特にアタマジラミの発生しやすい季節でもあります。ご家庭で、お子さんの頭髪の様子を観察し、次のことに十分留意していただきますようお願いいたします。

【アタマジラミ】

アタマジラミは、人の頭部から吸血するシラミで髪の毛の中に住み、卵を産みます。成虫は、灰白色で2~3mm、刺されると赤く腫れ、強いかゆみがあります。

耳の前後の部分に白い卵や成虫がみられます。



〔成虫〕



〔卵〕

髪にしっかりとついていて、指で触ってもなかなかとれません。通常のシャンプーでは取り除けません。

【感染のしかた】

直接的な感染: アタマジラミは頭や体を寄せ合って遊ぶ間に感染することが多いです。そのため、小学校低学年などで集団発生が起こりやすいです。

間接的な感染: 人から離れたアタマジラミは、適温適湿だと3日間は生存します。頭から落ちたシラミが衣服、帽子、タオルなどについて感染することもあります。

【予防】

- ・洗髪は、まめにおこないましょう。
- ・枕カバー、シーツ、タオル、下着などを清潔にしましょう。
- ・帽子やタオルは共用せず、自分のものを使いましょう。
- ・毎日、頭髪の状態を観察しましょう。(家族も)

もし、アタマジラミに感染したら…

皮膚科または薬剤師に相談し、指示に従い、駆除に努めてください。

- ☆ アタマジラミは清潔にしているても、接触の機会があればうつります。
- ☆ きちんと対応すれば、10日くらいで駆除できます。
- ☆ 正しい認識をもって駆除しましょう。
- ☆ 一番注意しなければならないのは、「だらしない」、「不潔にしているから」といった誤ったイメージで子供の心を傷つけてしまうことです。

クイズの答え：①みぞ ②間 ③低い ④さかいめ ⑤でこぼこ