

## 歯と口の衛生週間です！

6月4日～10日は『歯と口の衛生週間』です。特に気をつけてほしい【歯みがき】と【食習慣】についてお知らせいたします。

### 【歯みがき】

むし歯は、口の中にいる細菌が、私達が食べたり飲んだりする糖分をエサにして作りだした酸によって、歯が溶けた状態のことを言います。むし歯菌はほとんどの人の口の中にあるような細菌ですが、口の中で増やさないようにすること、酸をつりにくいような生活習慣をすることで、十分予防のできる病気です。通常は痛みなどの症状はありませんが、進行すると痛みが出るだけでなく、歯の内部の神経にまで影響が及ぶと、耐えがたい痛みの原因になったり、**全身に細菌が回ってしまうこともあります。**



### 【食習慣】

#### ①よくかむこと

唾液には口の中の汚れを洗い流す働きがあります。唾液をたくさん出すには、食事の際によくかむことが大切です。また食べ物が口の中でかみ砕かれる際にも、歯の表面の汚れを取り除いています。いつも軟らかい食べ物をあまりかむことなく食べているようだと、プラークが歯に付着したまま、口の中で細菌が増殖を続けることになります。よくかんで食べることで、できればかみごたえのある固いものを食べることは、むし歯予防に有効です。

#### ②おやつについて

1日の中で、おやつも大切です。ただし、長時間かけてだらだら食べると、口の中はいつもむし歯菌が酸をつくり続けていることになります。時間を決めて規則正しく間食を楽しむようにしましょう。夜寝る前に夜食を食べて、歯みがきをせずに寝る、というのは絶対にやめましょう。ジュースなども糖分を含んでいますので、ジュースを飲んだからといって口の中がきれいになるわけではありません。口の中にいるむし歯菌にエサを与えてから眠りにつくようなものです。

## 「はみがきがんばりカード」をはじめます！

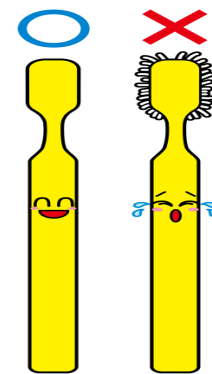
本校の健康課題のひとつである「むし歯」を改善するために、「はみがきがんばりカード」に取り組みます。

毎月8日～14日を**関岡小歯みがき強化週間**として位置づけ、このカードを実施します。朝・昼・夜に歯みがきをした場合には、りんごの色をそめます。1週間取り組むので、りんごは21個となります。そのうち19個以上そめられた場合は「○」、15～18個そめられた場合は「△」、10～15個そめられた場合には「×」となります。保護者の皆様には、子どもたちの歯みがきの様子、特に夜の歯みがきの様子を見ていただきたいと思います。また、14日に子どもたちがカードを持ち帰りますので、1週間の様子をご覧になってのコメントをいただきたいと思います。

		はみがきがんばりカード																				
		毎月8日～14日は「関岡小歯みがき強化週間」です。大切な歯を守るために、ていねいな歯みがきを続けましょう!!																				
		年 名前																				
		りんごが19個以上そめられた…○ りんごが15～18個そめられた…△ りんごが10～15個そめられた…×																				
		6/8			6/9			6/10			6/11			6/12			6/13			6/14		
		あ	ひ	よ	あ	ひ	よ	あ	ひ	よ	あ	ひ	よ	あ	ひ	よ	あ	ひ	よ	あ	ひ	よ
6月		○	△	×	おうちのかたからのコメント																	
		子どもの読書 日誌の読書																				

### \* 歯ブラシチェックをしました \*

8日に歯ブラシチェックを行いました。歯ブラシが広がっていると、歯の汚れを十分に落とすことができなくなってしまいます。右のイラストのように歯ブラシの背中側から見て歯ブラシの毛先がはみ出ている場合には12日に持ち帰った際に、新しいものと交換していただくようお願いいたします。



### \* 町より歯ブラシをいただきました \*

矢祭町より児童ひとりひとりに歯ブラシをいただきました。本日配付いたしましたので、ご活用ください。

定期健康診断終了後、医師の診察が必要とされたお子さんには4月の家庭訪問の際に「○ ○ 検診結果のお知らせ」をお渡ししています。また、受診の際にはお渡しした用紙を持参し、受診終了後には、専門医に記入していただき、学校へ提出ください。

