

# ほけんだより 6月



あいちけんりついちのみやうがっこう  
愛知県立一宮齋学校  
れいわ ねん がついたち  
令和5年6月1日

梅雨の時期になり、湿度が高く室内でもじめじめする毎日が続いています。雨の日の教室の床や廊下などは滑りやすくなっているので、ゆっくり歩くようにしましょう。



## しかけんしん し 歯科検診のお知らせ



6月7日(水) 9:30~ 予備日6月14日(水) 9:30~

☆歯科検診でわかること☆

○虫歯の有無 ○歯肉の状態 ○あごや歯並び、かみ合わせの状態

☆歯医者が検診時に使用している用語について☆

C・・・虫歯のこと。Caries(カリエス)の頭文字を意味しています。

CO・・・虫歯になりかけている状態のこと。治療の必要はないが、放置すると虫歯に進行するため注意が必要です。

マル ○・・・処置歯のこと。既に虫歯を治療し終わったか、現在治療中の歯を意味します。

ハツ ×・・・要注意乳歯のこと。残すか否かを慎重に判断する必要があります。

## よっか とおか は くち けんこうしゅうかん 4日~10日は歯と口の健康週間です

歯みがきの一番の目的は、しっかり歯垢を落とすことです。自己流でみがいたつもりでいると、みがき残しによるむし歯リスクが高くなります。しっかりと歯みがきの基本を実践しましょう！

説明と絵が一致するように線で結んでみましょう！

☆歯面にきちんとあてる☆

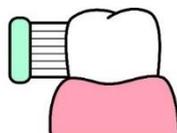
歯ブラシの毛先を歯面、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんとあてる。

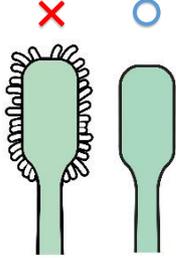
☆軽い力でみがく☆

歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、ハブラシを動かす。

☆小刻みに動かす☆

小刻み(5~10mmぐらいの幅を目安)に動かし、1~2本ずつみがく。



<p>問1. 歯みがき後に口をすすぐのは1回である。</p>	<p>問2. 歯ブラシは2か月で交換する。</p>
<p>こたえ 答. O</p> <p>フッ素配合の歯みがき剤を使っている場合、歯質の強化を促進するため、フッ素を口の中に残しておくことが大切です。すすぎは、1回程度にとどめておく方がおすすめです。</p> 	<p>こたえ 答. X</p> <p>歯ブラシの毛先の広がり具合で判断しましょう。</p> <p>後ろから見たとき 外側に広がっていたら 交換のタイミングです。</p> 
<p>問3. 子供は歯周病にはかからない。</p>	<p>問4. 一番虫歯になりやすいのは前歯である。</p>
<p>こたえ 答. X</p> <p>子供でもかかります。歯周病とは、歯垢の中の細菌が原因で歯肉に炎症を起こしたり、歯を支える骨を溶かしてグラグラさせてしまう状態のことです。</p>  <p>きちんとみがこう!</p>	<p>こたえ 答. X</p> <p>奥歯です。歯ブラシの毛先が届きにくい上に、前歯とは違い凹凸が多いので、みがき残しが多いです。</p> <p>歯ブラシのヘッドが薄いものや、ブラシの先端を使いましょう。</p> 

ダブルシーティー あつ しすう そくていちゆう  
W B G T (暑さ指数) 測定中です!



←10時、13時、15時に  
運動場や体育館で  
計測をしています!



↑保健室前のホワイトボードに掲示してあります!  
体育や活動時の参考にしましょう。

スクールカウンセラーさん来校予定

6月9日(金) 午前中 6月30日(金) 1日  
1学期の疲れ、ちょっと話を聞いてほしい、どんなことでも構いません。  
ぜひ利用してみませんか?