



ほけんだより 7月

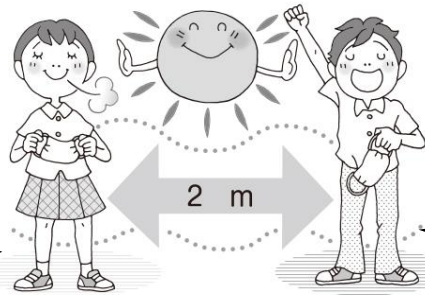
令和4年6月27日 北九州市立曾根東小学校 保健室 平川智美



梅雨に入り、ジメジメした天気が続いています。気圧や気温の変化が大きく、疲れやすく体調を崩しやすい時期です。いつもより早めに布団に入り、たっぷりと睡眠を取りましょう。特に、プールの後はエネルギーをたくさん消費してしまいます。ゆっくりと体を休め、元気を充電しましょう。

マスク熱中症に注意

全国で、熱中症による救急搬送が相次いでいます。マスクをしていると、呼吸がしづらく酸素を十分に取り入れられないため、熱中症のリスクが高まります。体育やプール、外遊びや登下校では、マスクを外してしっかりと酸素を取り入れましょう！



マスクを外し、距離を開けましょう！



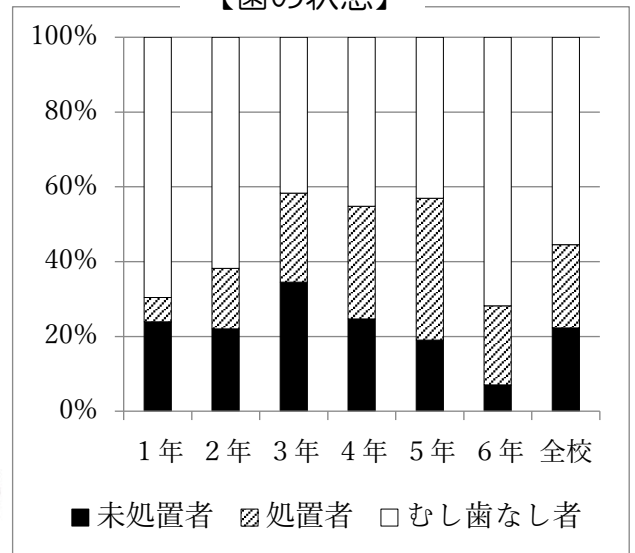
歯科検診の結果よい・・・

6月1日に、歯科検診を行いました。北九州市のむし歯がある小学生は、全国の政令指定都市の中で最も多く、「**ワースト1(最下位)**」と言われています。他の都市に比べ、ジュースやスポーツ飲料を飲む子どもが多いことも一因と考えられています。

本校の「むし歯がある人」は、22.3%で北九州市の割合(R2年度 25%)よりも少なく、昨年度(23.5%)より減少しています。特に、永久歯に生え変わる高学年のむし歯が減少しており、永久歯を守ろうとする意識が感じられます。この機会に、鏡で自分の歯の様子を見て、歯並びに合った歯のみがき方を考えてみましょう。



【歯の状態】



歯科校医 金丸先生
よりアドバイスをいた
だきました!

歯科検診を終え、
金丸先生より「**歯みが
き方法の見直し**」と
「**仕上げのチェック**」を
しましょう!とアドバイスをいた
だきました。本校では、20.1%の人
に「**歯垢**」がくっついています。



「**歯垢**」は、むし歯菌の集まりです。
歯ブラシだけでなく、フロスや歯間
ブラシなどを用いて歯みがきを行う
と、「**歯垢**」を取り除くことが出来
ます。また、おうち
の方に「**仕上げチェ
ック**」をしてもらい、
みがき残しゼロ!を
めざしましょう。むし歯
達菌にむし歯を作らせないように!



使い分けてお口の中を清潔に!!
補助器具のおはなし♡

<歯間掃除道具を使った場合のプラーク量>



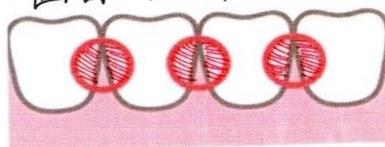
山本他 日本歯周病誌 1975 より引用

歯ブラシだけで汚れを落とすには
限界があります。歯の表面は磨けますが、
全体の**6割**は落とせないと
言われています。特に歯と歯の間は毛先が
奥まで入らず取り残しこれが
多いです...。そのままにしておくと

むし歯、歯周病の原因になるので、歯と歯の間を
きれいにするためには、補助器具を使うことが必要です!!
歯間ブラシやフロスを使って汚れの除去率は**95%**までUP!!
残りの汚れは定期検診で除去していきます!!

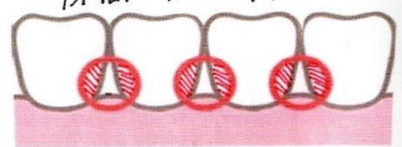
歯間部のポイント☆

・歯間が狭い部分には・



《**デンタルフロスを**》

・隙間が広い部分には・

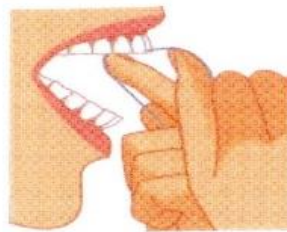


《**歯間ブラシを**》

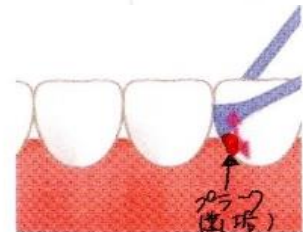
《**デンタルフロス**》



① 指先からひねり出す。
(両手の中指に巻きつける)
どちらかの指に多く巻く。

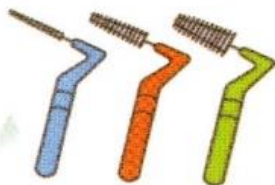


② 歯と歯の間をのこぎりの刃を小さく引くようにフロスを挿入します。

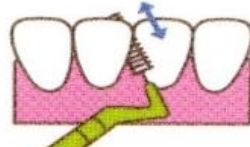


③ 歯の側面に沿わせながらゆくりと左右に動かす。歯と歯の間、側面、歯肉の中のプラークを掻きとります。(歯垢)

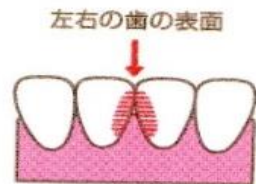
《**歯間ブラシ**》



① 鉛筆を持つおに持つ。
★歯と歯の間の太さに合ったサイズの歯間ブラシを選ぶ。
★歯科衛生士の指導の元選んでください。



② 歯茎を傷つけないように歯間ブラシをゆくりと歯と歯の間に入れる。
※金属のワイヤーが尖山側につかわれています。お気をつけ下さい。



③ 歯茎ではなく、左右の歯の表面に沿って当たるように動かす。
★歯のウラ側からも清掃する。