

ほけんだより 6月

令和6年6月4日
西会津町立西会津小学校
保健室
文責：高久 友紀



1928年に6月4日は「6（む）4（し）」にちなんでむし歯予防デーと制定されました。95年以上も前から、歯や口を大切にしなければならないという取組が続いています。

人間の歯は、乳歯が生え替わったら永久歯が生え、その後新しい歯が生えることがあります。何歳になっても自分の歯でおいしく食べられるように、これからもていねいに歯みがきをして大切にしていきましょう。また、5月30日

に歯科検診が終わり、齋藤公英学校歯科医様から次のようなお話がありました。

指しゃぶりや口を開けていると、前歯が前に出やすくなったり、のどが乾燥してかぜをひきやすくなったりします。無意識でしていることが多いので、一声かけてあげるとよいでしょう。

また、歯みがき中に歯肉から出血するからといって、そのままにしていると、歯垢がどんどん溜まっていきます。優しく歯ブラシでマッサージをするようにみがきましょう。



全体の歯科検診の結果をみると、昨年度もむし歯があり、未受診でそのまま1年経ってしまったお子さんもいました。歯科検診の結果を本日配付しました。おうちの人と日程を決めて、早めにかかりつけの医療機関を受診することをおすすめします。なお、連絡封筒はお返してください。

おぼえよう!



歯のみがき残しやすいところ

☑奥歯のみぞ（まん中のへこみ）



☑歯と歯の間



☑歯と歯肉（歯ぐき）のさかいめ



☑歯ならびがデコボコなところ



どれも、歯ブラシの毛先が届きにくい場所です。歯みがきをするときはこれらの場所を特に注意して時間をかけてていねいにみがきましょう。また、1～2年生（できれば4年生まで）はおうちの方から仕上げみがきをしてもらいましょう。

1学期が始まって2か月が経ちました。歯ブラシの毛先が開いていたら、新しい歯ブラシに替えましょう。