



令和3年 6月 1日
墨田区立小梅小学校
校長 荒井 令子
養護教諭 高田るり子

例年より早く梅雨になりそうなジメジメと蒸し暑い日が続いています。みなさんの体調は、いかがでしょうか？

緊急事態宣言も延長され、引き続き新型コロナウイルスの感染予防も続いています。ぜひとも、笑顔で子供たちを送り出していきたいと思えます。まだ、新型コロナウイルスの感染が完全に終息している状況ではありません。学校でも感染予防の手洗い、うがい、ソーシャルディスタンスを守り、教室の換気に気を付けますので、御家庭でも御協力をお願いします。

学校歯科医 富澤先生から

歯科検診の時に、学校歯科医 富澤先生から、ぜひ伝えて欲しいと依頼がありました。

歯みがきが不十分なお子さんが多いとのこと。ぜひ、御家庭でもお子さんの歯みがき方法を見ていただき、特に、6歳臼歯と言われる、永久歯の奥歯（1，2年生で生える）が生えてきたときは、磨き残しがないようにしてください。

おうちの方が口の中をチェックしていただけるといいです。

えんぴつの持ち方で



みがこう

◎ 7分間みがこう ◎

「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なので、プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのです。



6月の保健目標

●自分の体を知ろう ●歯を大切にしよう ●感染症を予防しよう

裏面もあります。

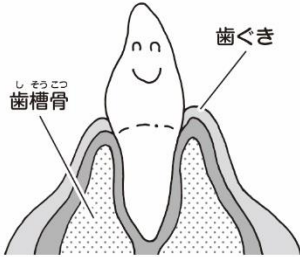
STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

いつまでも

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

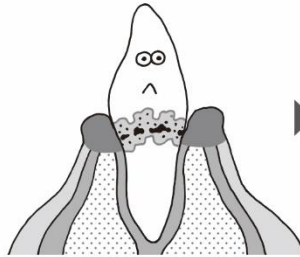


- 歯ぐきの色はうすいピンク
- 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

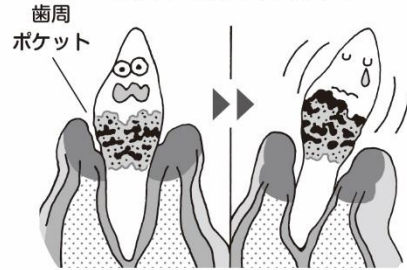


- 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- 歯ぐきのはれが大きくなる
- 歯周ポケットができる

進行すると…

- 歯がぐらぐらする
- 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも!!

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

7分間みがこう

6歳臼歯は、一生使う大事な歯です。今日から毎日、夜寝る前に7分間歯みがきをしましょう。

特に、みがき残しが多い場所を覚え鏡を見ながら、ていねいに歯みがきしましょう。最後に、おうちの人からみがき残しがないかチェックしてもらいきれいな歯!



歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつていねいに。

コツ みがき残しが多いのはココ!

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきのさかいめ
- ③ 奥歯が噛み合うところ

