



歯と口の けんこうの日

特集号

令和6年11月7日
薩摩川内市立龜山小学校
保健室

11月8日は『いい歯につこり龜山の白』です。今月は、歯みがき名人に挑戦してみましょ。むし歯の治療率は11月1日現在で38.8%です。まだ歯科医を受診していない人は、早めに受診しましょう。

歯の役割

たべものをかみ砕く
ひょうじょうをつく
はつおんをたすける

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ③

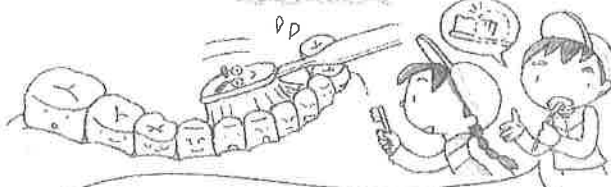
奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度であてていないにみがこう。

みがき残しやすいところ④

前歯の裏

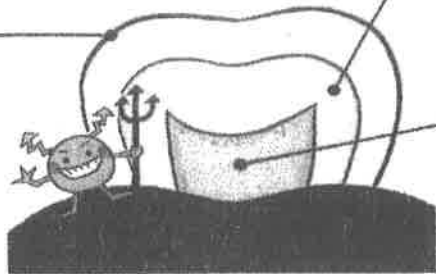


下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

虫歯はどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

歯はきれい！?

スポーツ選手の

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする







虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかりと歯みがきして大切な歯を守りましょう。



11月の歯ブラシてんけん表

* 一つでも×がついてしまった人は、おうちの人に相談しましょう。

てんけんこうもく		○または×
1	歯ブラシとコップの準備はできていますか？	
2	毛先は、後ろから見てはみ出していませんか？	
3	よごれたり、おれたりしていませんか？	
4	ブラシの毛の長さは短めのものですか？	

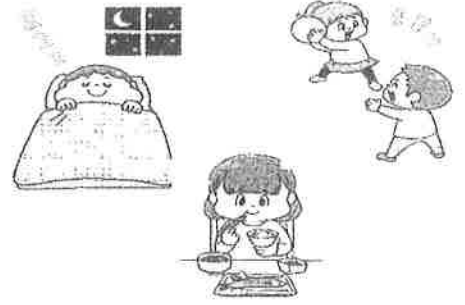
* 小指のひと関節分くらいが○

11月19日 立冬日

令和6年11月19日
 亀山小学校 保健室
 No.5～じょうぶな体をつくらう～

最近、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。11月7日に「立冬」を迎え、暦の上ではもう冬です。

これからの寒さに負けないために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気よく遊んだり運動をしてじょうぶな体をつくりましょう。



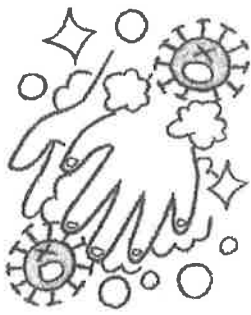
感染症 注意報

亀山小でも、かぜ・マイコプラズマ肺炎・
 感染性胃腸炎・手足口病と様々な感染症が
 できています。

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための
 キホンを確認！

手洗い
 手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



健康的な生活は「手洗い」から
 目には見えなくても、私たちの身の回りには、病気のもとになる細菌やウイルスがひそんでいます。それらを体の中に入れないためには、しっかりと手を洗うことが大切です。

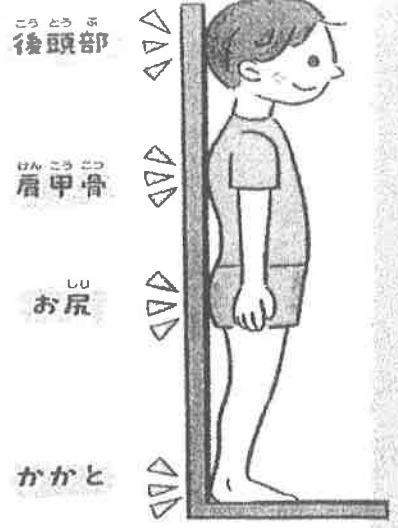


マスクをしていれば、ウイルスが飛び散るのを防げます。吸い込むウイルスも減らせますよ。

今日の体調は？
 痛いところはない？ よく眠れた？
 朝ごはんは食べた？ うんちは出た？
 顔色はいい？ 体温は _____℃
 毎朝チェックしよう！

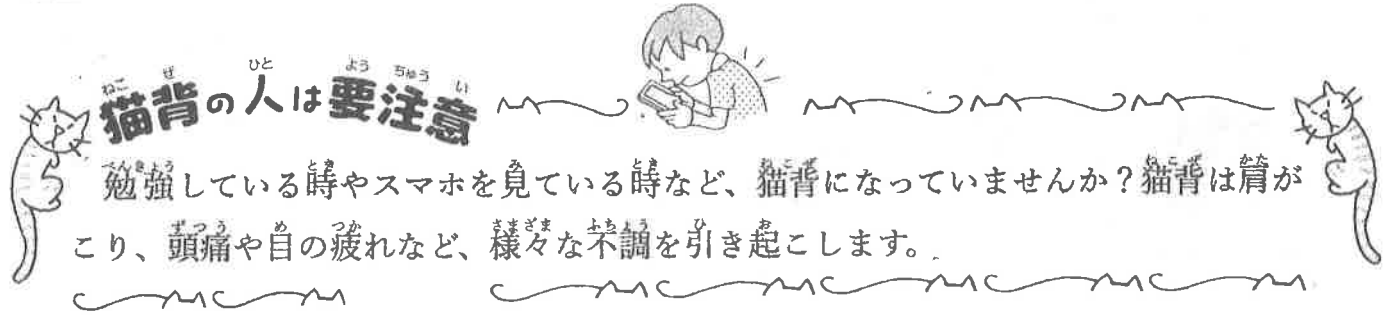
姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう



腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がてきるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

猫背の人は要注意



勉強している時やスマホを見ている時など、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、様々な不調を引き起こします。

保護者の方へ

トイレをきれいに使おう★

1 早めに行く
「がまん」は、洋服やトイレをよごす原因に。



2 出るときにチェック
「流し忘れ」や「ゴミの捨て忘れ」はありませんか？



3 次に使う人のことを考えて
それは「あなた」かもしれませんよ。



* 第2回学校保健委員会が開催されました。

学校歯科医の河村良彦先生（こどもデンタル河村）より「子どもの乳歯を抜く場合」の講話があり、質疑応答を交えながら丁寧に教えて頂きました。

また、むし歯治療や保健室の利用状況等についての報告も行いました。詳細は11月29日の学級連絡会にてお知らせします。

* 風邪やインフルエンザが気になる季節になりました。登校前や帰宅後の健康観察を入念にお願いします。

手洗いや咳エチケット等の感染予防対策に加え、発熱や体調不良で具合が悪い時は、早めに医療機関を受診してください。

* インフルエンザや感染性胃腸炎・手足口病等の学校伝染病の診断を受けた場合は、出席停止となります。必ず学校までお知らせください。

