

# せ の び

新座市立石神小学校 ほけんだより 養護教諭 金子 寛子

## 6月

## いつまでもつづく健康歯の力

6月4日から、10日までは、**全国歯の衛生週間**です。上の標語が今年のキャッチフレーズです。歯の衛生は、**体全体の健康に影響**すると言われています。石神小では、7日（金）に5年生が第7回全国小学生歯みがき大会に参加します。

歯科健診の通知を配付していますが、むし歯や歯肉の状態が悪い人は歯科医院へ行きましたか？新座市は、高校3年生まで医療費を市が負担しています。とてもありがたいですね。歯の健康は将来にも影響してきますので、ぜひ歯科の受診をお願いします。

### 6月保健行事予定

- 3日（月）色覚検査希望配付4年（7日までに提出）
- 4日（火）・5日（水）尿検査二次検査
- 7日（金）全国小学生歯みがき大会参加・5年生（なかよしホール）  
DVDによる参加となります。
- 12日（水）色覚検査4年希望者



## 6月の はみがきカレンダー

はんせい

おうちのひとから

きちんと歯が  
みがけた日は  
好きな色を  
ぬりましょう！

※おうちでちょうせんしてみましよう！

しっかり  
予防！

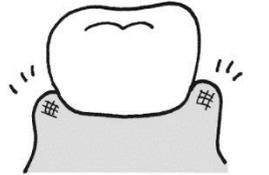
しっかり  
治す！

## 歯肉炎

最近、子どものむし歯はだんだん減ってきているといわれますが、歯と口の病気は他にもあります。なかでも大きな問題になっているのが『歯肉炎』です。

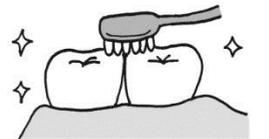
### ☆歯肉炎ってどんな病気？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起きて赤く腫れたり、出血したりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにはおくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。また、歯と口だけでなく、さまざまな全身の病気にもつながるとされています。



### ☆どうすれば予防できる？

歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯垢（プラーク）です。この中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質を出すことで歯肉炎が起こります。つまり、歯肉炎を予防するためには、歯みがきで歯垢をすみずみまできれいに落とすことが大切なのです。



### ☆自分で治すことができる！

軽い歯肉炎の場合、正しい方法で歯みがきを続けることで、自分で治すことができます。歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中を見るとわかるので、普段からまめにチェックする習慣をつけるといいですね。



歯科健診の時に、石神小でも歯肉の状態の悪い人が増えてきているように感じました。歯を支える土台となる歯肉が弱ってしまうと、むし歯でなくても歯が抜けてしまいます。正しい歯みがきを続けることが大切です。

## 梅雨の体調管理は「温度」と「湿度」にも注目！

これからは、夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えます。しかし、その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、くもりや雨の日などに気温が思ったより下がることもあります。その日・そのときの気候に合わせ、半そでの上から長そでのシャツを着るなど、体調をくずさないための工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、日差しが出たら帽子をかぶるなどの対策をくれぐれも忘れないようにしましょう。もちろん、十分な睡眠や、バランスの良い食事は、この時期にもかせません！

