

# ほけんだより がつ 6月



【家庭数配付】  
令和4年6月  
新座市立西堀小学校

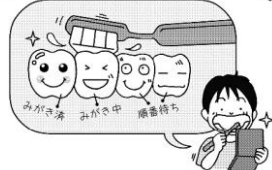


## 歯と口は「体の入り口」

食べた後の歯みがき、むし歯・歯周病予防・・・  
「なぜ歯と口はきれいに大切にしておかなければいけないのでしょうか？」  
歯と口は、私たちが食べ物をとるための「消化管の入り口」です。  
いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、体をくっったり動かしたりする「もと」になる栄養がとれなくなってしまいます。

みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人・・・いろいろだと思います。生え変わりが完了する10才前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんが食べられるように、毎日の習慣を見直してみましよう。

1本、1本、みがいてあげよう。



今年も「歯と口の健康週間」の取り組みのひとつとして「歯みがきカレンダー」を実施します。  
6/11(土)～6/17(金)まで各家庭で実施し、20日(月)に結果を担任へご提出をお願いします。

## しっかり予防！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

### 歯肉炎って？

歯肉(歯ぐき)に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずらほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



### 食べたたら、みがく

お口の中の細菌数

食後はチャンスだぜ～♪

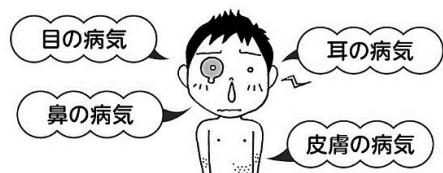
朝食 昼食 夕食

就寝中もね♪

ニニ大事!!

食べた後と寝ている時はむし歯がでやすいんだね!

今年も水泳学習が始まりました。プールは楽しいけれど、水の中は一步間違えると、命にかかわるような危険も伴っています。プールのある前日は十分な睡眠をとり、朝はしっかり朝食を食べ、念入りに健康観察をするようお願いします。  
耳鼻科・眼科検診の結果、受診が必要と診断され、お知らせを受け取った人は、受診が済むまではプールに入ることは出来ません。なるべく早く受診するようお願いいたします。



プールの前に **み**てもらおう

### どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう(プラーク)。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。



### 自分で見つけられる!

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。かがみで自分の口の中をよ～く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



### 定期的に歯医者さんへ行きましよう



歯みがきだけでは取れないよごれは、歯周病の原因に・・・ときどきキレイにしてもらいましよう。

### 梅雨時の熱中症に注意!



熱中症の危険“大”!

熱中症は真夏に起こるものと思われがちですが、梅雨にも注意しなければなりません。雨が降ると少し肌寒いこともありますが、ときおり雨がやみ、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどが、熱中症が起こりやすい状況になります。

- ① すいみんや食事、毎日の生活習慣・生活リズムを整え、体力を維持しましょう。
- ② 軽い運動や入浴などで汗をかいて、体を暑さに少しずつ慣れさせましょう。
- ③ こまめに水分補給をしましょう。

