



歯みがきチェック週間が終わりました！

6月4日から8日は「歯みがきチェック週間」でした。音楽に合わせてしっかりみがけた人も多かったのですが、「目指せ！給食後の歯みがき100%」全校達成には届きませんでした。しかし、初日と比べるとどのクラスも実施率はアップしていましたし、1週間毎日100%だったクラスもありました。この週間を通して、給食後歯をみがくという意識は高くなっています。これをきっかけに、歯みがきが習慣となる生徒が増えるとうれしいです。



むし歯・歯周病は歯みがきで簡単に予防できる！


歯の2大疾患 なぜ、こうなった？

<p>歯が痛い〜〜！</p> <p>歯そのものが溶ける <b>むし歯</b></p>  <p>歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。</p>	<p>歯がグラグラ〜〜！</p> <p>歯の周りが壊れる <b>歯周病</b></p>  <p>歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！</p>
---	---


なぜ、歯が溶けたの？

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯を溶かすのは「酸」！むし歯菌は食べものの中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。




その原因は？

**どっちも同じ 歯垢だった**

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は歯みがきをしないと取れません。



でもなぜこんなに「歯みがき」を呼びかけるのでしょうか？

それは「歯みがき」は誰にでも簡単にできる予防法だからです。

むし歯や歯周病になるのはどうしてかわかると答えがわかります。

全ての原因は**歯垢**です。歯垢を取り除けば、むし歯にも歯周病にもなりません。歯垢を取り除く方法が「歯みがき」なのです。

歯みがきで歯垢をしっかりと取り除きむし歯・歯周病を予防しましょう！

\*うら面へ

## みがき残しチェック頑張りました！！

上小大会前の休日でしたが、お家でみがき残しチェックをした人が意外と多く、意識の高さを感じました。クラスの保健委員がアドバイスや励ましのメッセージを書いてくれました。楽しみに待っていてください！

<みがき残しチェックの感想>

表面など外から見えるところはしっかりみがけてい  
ると感じましたが、裏や見えにくい所などがツメが  
甘いなと思った。むし歯になりやすい所はそのよう  
な場所なので、今後意識してみがきたいと思います。

歯の裏側や歯と歯の間がみがき残しが多かったです。  
そして、自分の利き手の方の歯より反対の歯の方が  
きれいという傾向があったので意識してみがきます。

歯と歯の間や裏側がみがけていないことがわかった  
ので時間をかけて一本一本丁寧にみがこうと思いま  
した。

カラーテスターでチェックすると、みがき残しがわか  
り、自分のみがき方のクセに気づける人が多かったです。  
少し意識して丁寧にみがくことで改善します。また、ち  
ょっとしたみがき方のコツもありますので、参考にし  
てください。(歯みがきの応用編→)

## 元気アップ週間スタート！

7月2日から6日まで、元気アップ週間です。元気ア  
ップカードでチェックしながら自分の生活を振り返る機  
会にしましょう！昨年度は睡眠時間について保健委員か  
ら提案をしましたが、その中で睡眠時間の確保にはメディア時間を減らすことの提案があ  
ったと思います。今年はメディア時間を意識してチェックしてみてください。休み明け体  
調の悪い人がかなり多いです。土日の生活を振り返る良い機会だと思いますよ。

### <お家の方へ>

健康診断が終わりました。治療の必要なお子さんには家庭通知をお渡しして  
います。忙しい中ですが、早速受診して下さりありがとうございます。子どもたちの健  
康管理に気を配っていただけのご家庭が多く本当に心強いです。これからもおうちの方と  
ともに子どもたちの健康に気を配っていきたいと思います。不明な点、相談などありまし  
たらお気軽に保健室畠山まで連絡してください。

**信州大学医学部附属病院近未来医療推進センター「生活習慣病予防外来」**

夏休み中に開催されます。ご希望のある方は7月中旬までに畠山までご連絡  
ください。

<保健委員から>



だいたいOKですが、問題は裏  
側ですね。しっかりみがきま  
しょう。

上の歯や奥歯にみがき残しがあ  
りましたが、後は良くみがけて  
いるのでいいと思います。

歯と歯の間、裏側まで気をつけ  
てみがきましょう。全体的にき  
れいでいいです。

