

ほけんだより 6月

No.10
H29. 6. 5.
青郷小学校

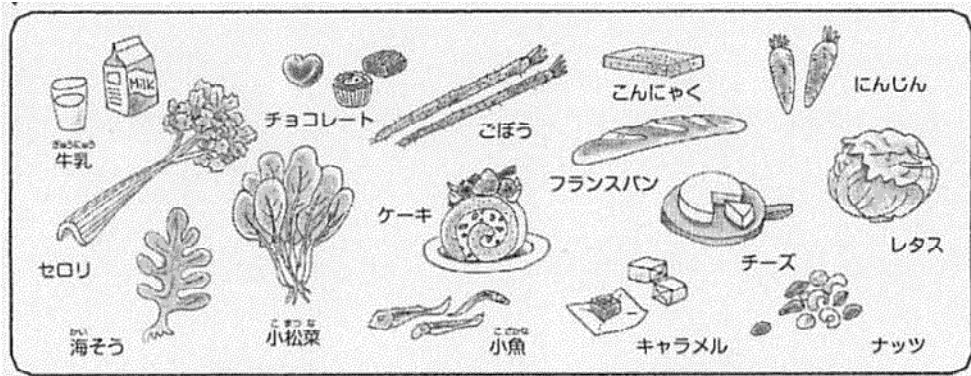
こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
は し にく たい ぜつ
歯や歯肉を大切にしよう!

6月4～10日は
歯と口の健康週間です

「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯

歯によい? よくない?

歯や口の健康にいい食べものとよくない食べものを分けてみよう。



○ よい

歯を強くするのはどれ?

歯のもとになる“カルシウム”が多いよ。

~~~~~

歯をきれいにするのはどれ?

歯のよごれを取る“食物せんい”が多いよ。

~~~~~

だ液をたくさん出すのはどれ?

かたいものや弾力のあるものを食べるとだ液がたくさん出るよ。だ液はむし歯きんをやっつけるよ。

~~~~~

### × よくない

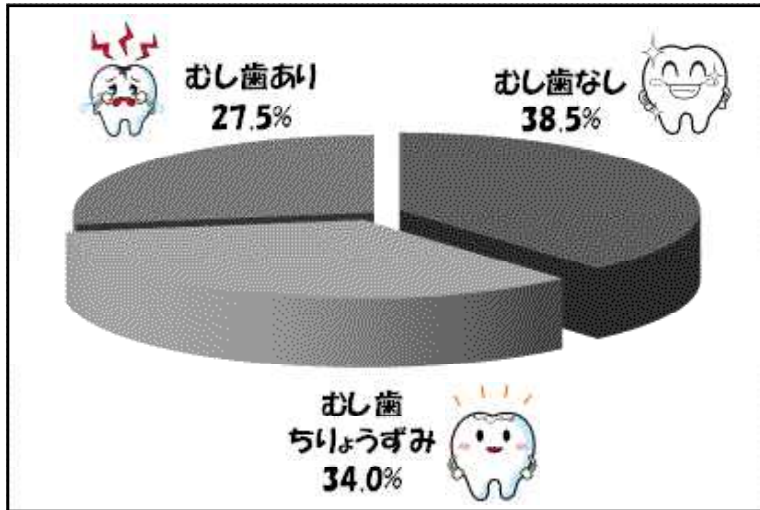
むし歯きんをふやすのはどれ?

むし歯きんは、糖をえさにしてふえる。歯にべったりついて長く口の中にあるから、むし歯きんはどんどんふえるよ。

~~~~~

15種類の食べもの全部がどこかに当てはまります。おうちの人と
いっしょに考えてみましょう。
答えは次の保健だよりでお知らせします。

今年の歯科検診の結果は？

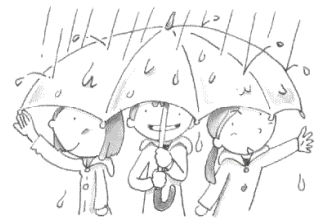


『むし歯なし』はおととしからほとんど変わりませんが、今年は、『むし歯あり』が減って、『ちりょうずみ』がふえました。うれしい傾向です。

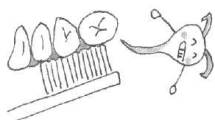
『むし歯なし』はまだまだ全国平均には遠いですが、青郷小学校の目標は、まずは「できてしまったむし歯は必ずちりょうすること」。そして、「新しいむし歯を作らないこと」ですね。がんばろう。

	人数	むし歯なし	ちりょう治療ずみ	むし歯あり	COあり
1年	23	6	9	8	0
2年	19	8	4	9	7
3年	27	11	8	8	10
4年	19	6	9	4	11
5年	35	11	15	9	15
6年	28	17	7	4	15
(人) 合計	153	59	52	42	58
(%)		38.5	34.0	27.5	37.9
昨年	158	38.6	28.5	32.9	58.2
全国		51.1	24.7	24.2	

COは、58人合わせて133本見つかりました。COの中には、このままでは本物のむし歯になりそうというものもたくさんあります。『CO要相談』という通知をもらった人は、早く歯医者さんへ行ってください。



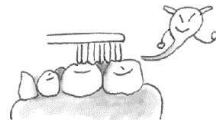
歯垢がのこってしまうのは？



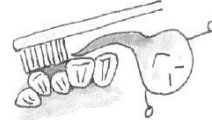
歯と歯の間



歯と歯ぐきの間



おく歯のかみ合わせ



でこぼこしたところ



せの低い歯

じょうずにみがくには



- ♣ 1～2本ずつみがこう
- ♣ 毛先をきちんとあてて、小さくチョコチョコ動かそう
- ♣ 毛先が広がらないくらいの力で動かそう
- ♣ 届きにくいところは、歯ブラシをたてにしてみよう
- ♣ 歯ブラシの先やかかとも使おう