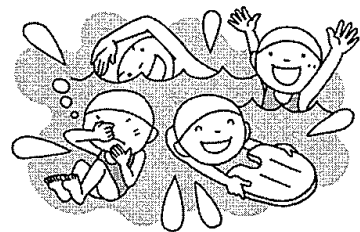


# ほけんだより

6月

2022.6.7  
No.4  
川野特  
保健室



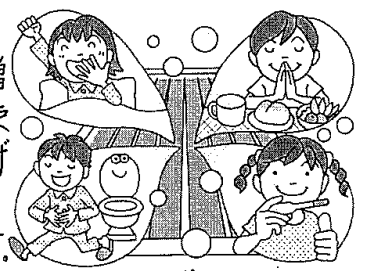
6月20日(月)  
プールびらきです!

楽しみにしている水泳指導が始まります。

中庭のあじさいが咲き始めました。あじさいの英語名は「ハイドランジア」水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えているという由来だそうです。雨の多い6月に元氣よく咲くのですね。雨が続きと気持ち下がを向いてしまいがちですが、あじさいに負けず元氣に過ごしましょう。



毎日プールに入ります。全身運動で健康の保持増進に効果的なスポーツです。期間中エネルギーを使うとともに疲労もたまります。しっかり眠らせてあげてください。毎朝の健康観察もよろしくお願ひします。→20日から水泳バージョンのカレンダーです。



## 歯を守るための戦い

口の中ではたくさんの細菌が歯垢・歯石を作って悪さをしようとしています。阻止するためには「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が重要です。

歯科検診 かんばりました! 苦手な検診のお友達が多ですが、中学部のお兄さんお姉さんが検診しての動画を見ました。ミラを口に入れる練習もしました。少しずつ慣れてきています。かんばったね。Good!!

うとう先生から 敷地町 うとう歯科 検診おえて... **トッセージ**

よく磨けています。おうちでよく管理されていると思います。

- 歯列(歯ならび)、咬合(咬み合せ)の不整と先天性欠損歯は認められます。また緊張が強くと歯をくいばることによる歯の破折が起こる可能性も高いでしょう。
- 食事やおやつの回数を減らすこと。フッ素の使用が大切です。フッ素は口の中に噴霧するタイプの物もあります。

## 歯垢と歯石

### 細菌 vs だ液

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ。

だ液がたくさん細菌を洗い流してくれます。

### 歯垢 vs 歯みがき

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になります。

歯垢になってしまったらだ液や水では流せないため歯みがきで取り除きます。

### 歯石 vs 歯医者さん

取りきれなかった歯垢は石灰化して硬い「歯石」になります。

歯医者さんで取り除きます。

### だ液

こんなにすごい!!

- 細菌や食べかすを流して口を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら自然に修復する

かめはかめほどかみまわるので、よくかむことは大切

### 歯みがきのポイント

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯垢がたまりやすい所は要注意。人によって歯並びや形は違うのでブラシの届かない所はフロスや歯間ブラシが有効

### 定期的なフロケアを!

歯石になってしまつて自分では取れません。定期的に取り除きましょう。

### 歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を走こし、歯ぐきが腫れ歯が抜けたりします。

### むし歯

歯垢や歯石の中のミュータス菌が歯を溶かして穴をあけます。

### おうちの方へ...

健康診断のご協力ありがとうございました。受診証明に文書料がかかる場合があります。その際は「異常なし」と口頭でご連絡いただければ結構です。