



R7. 6. 5 豊野小学校 保健室

～早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち～

～6月の保健目標～

歯を大切に
しよう

健康診断もほぼ終了し、治療や精密検査が必要と思われるお子さんについては、結果についてのお知らせをお渡ししました。まだ受診していない場合は、早急に受診されることをお勧めします。

6月4日のむし歯予防デーに、4年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました。7月2日の学習参観では、1年生を対象に歯科指導を実施します。3、5年生は2学期に、2、6年生は3学期に、歯科指導を予定しています。

また、今年度も歯と口の健康標語作りに御協力いただき、ありがとうございました。クラスで3点の優秀賞を選出し、その中から1点、最優秀賞を選びます。7月の表彰朝会で賞状をお渡しする予定ですので、楽しみにしていただけたいと思います。



歯科健診より

5月2日（金）の歯科健診の結果は、次のとおりです。
82人の全校児童のうち、14人が歯科医院を受診する必要があります。あることがわかりました。すでに5人のお子さんが治療を終え、受診結果報告書を持ってきてくれました（6月4日現在）。夏休み前に治療状況を調査し、未治療のお子さんへは再度、治療のお勧めをお渡しします。なるべく早めに、受診されるようお願いします。

むし歯がない児童 **62人**

治療済の児童
（歯科健診時） **12人**

むし歯がある児童 **8人**

歯みがきが
不十分な児童 **7人**

歯石が
ある児童 **1人**

歯肉炎が
ある児童 **1人**

むし歯だけでなく、歯石や要注意乳歯があるお子さんも受診が必要です。歯石は歯ブラシで取ることはできません。また、要注意乳歯を放っておくと、永久歯や歯並びに影響を及ぼす可能性があります。お子さんが、これから何十年と使う大切な歯です。この機会に、必要な場合は早めの受診をお願いします。



ぜひ、読んでみてください！

「歯のふしぎ」、「見えにくいと『授業がわからない…』」、「けんこうをまもる！ツメキリにドキドキ」（3、4年生のみ）という、関連企業や日本学校保健会から出ている、健康に関する資料をお渡ししました。

お忙しいとは思いますが、お子さんと一緒に御覧いただけると幸いです。



フッ素塗布を行いました！

5月20日（火）に、1、2年生を対象としたフッ素塗布を実施しました。1年生にとっては、学校で受ける初めてのフッ素塗布でしたが、泣く子もいず無事に受けることができました。むし歯0になりますように(^^)／

【フッ素の効果】

- ・歯質の強化。酸で溶けにくい歯質を作ります。
- ・歯の再石灰化。食後などに溶け出すミネラル成分を再石灰化（歯に戻す）し、むし歯を予防します。
- ・むし歯菌の活動の抑制。むし歯菌を弱体化させ、産生する酸の量を減らします。

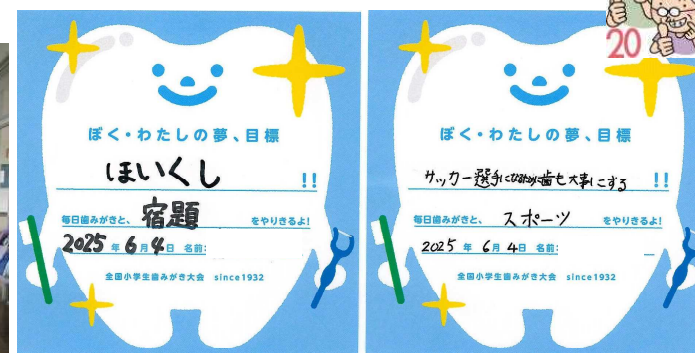


全国小学生歯みがき大会

R7. 6. 4（水）

4年生が、日本学校歯科医会やライオン歯科衛生研究所等が主催の、第82回全国小学生歯みがき大会に参加しました。日本全国およびアジアの国々から、約5700校31万人を超える小学生が、歯や歯ぐきの健康について楽しく勉強しています。歯ブラシやデンタルフロスのお土産もあり、子どもたちも楽しく学習することができました。

また、小学生歯みがき研究サイト『歯みが kids』でも役立つ情報が発信されていますので、御覧ください。



転倒事故が起こりやすい時期／雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。

外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は
濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底は
すり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかり固定されているかどうか、もうチェックを。



自転車でヘルメットを
つけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。



保護者向け 歯と口の健康便り

見直してみよう！ 歯みがきの基本

歯みがきの基本の3つのポイントを見直して、しっかり歯垢を落としましょう！

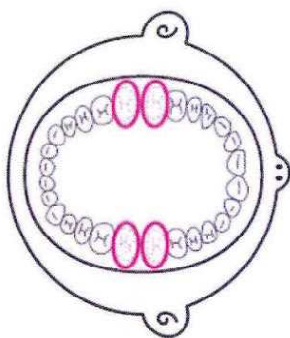
- ① 歯ブラシを歯の面にきちんと当てる
- ② 小さく動かす
- ③ 軽いかでみがく



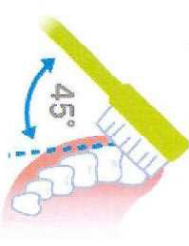
歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てます。 歯ブラシを小さく動かします。 歯ブラシの毛先が広がらないくらいに軽いかでみがきます。

小学5・6年生の口の変化

小学5・6年生ごろに、第二大臼歯（前から数えて7番目の歯）が生えてきます。生えている途中の歯は手前の歯に比べて背が低いため、歯ブラシの毛先が当たりにくく歯垢が落としにくい部位です。歯ブラシを斜めから入れて一本だけみがくときに歯垢を落とせます。



第二大臼歯の生える場所



歯ブラシの当て方

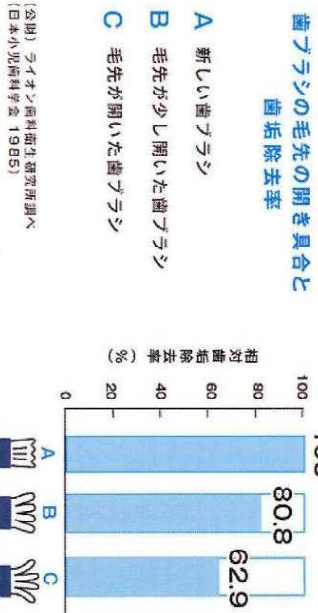
歯ブラシを斜め横から入れて細かく動かしてみがきましょう

2025年度発行
「歯みがきの基本編」

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

歯ブラシ交換のタイミング

新しい歯ブラシでみると、歯垢が100%落ちるとします。毛先が少し開いた歯ブラシでは80.8%、毛先の開いた歯ブラシでは62.9%しか歯垢を落とすことができません。毎日の歯みがきを効率よく行うために、1ヶ月に1本を目安に歯ブラシを交換しましょう！



歯みがきを通じてよい生活習慣を身につけ、家族みんなで3つのポイントを意識した歯みがきを継続的にいきましょう。お口を清潔に保つことで、からだの健康維持にも繋がります！

歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につけるととても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツをご提供する「歯みがKids」を公開しています。小学生の自律を促し、家族みんながよい生活習慣を身につけるために、お役立ていただけますと幸いです。



<https://www.lion-dent-health.or.jp/hanigakids/>

令和7年度
加須市教育委員会

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

歯科健診の結果はどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

3Stepで歯みがきチェック！

歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック！
歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。



歯ブラシで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）です。でも、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。それは、歯垢がたまりやすい歯と歯のすき間に歯ブラシの毛が届きにくいからです。歯間ブラシやデンタルフロスを両方使いましょう。

みがき残しの場所別 オススメグッズ



イラスト：日本学校保健研究社『健』