

ほけんだより めざそう むし歯ゼロ号



令和4年6月号 普天間小/保健室 宮國

本格的な夏の暑さが、近づきつつありますが、普天間っ子暑さにも負けず、毎日元氣いっぱいです。

五月中 旬頃から、朝ごはんが少ないや水分不足などで体調不良を訴えて来室する児童がいます。元氣よく、

夏を乗り切るためには、生活リズム（早ね・早起き・朝ごはん）を整え、こまめに水分補給をすることを

ご家庭でも確認をお願いします。熱中症対策として、水とう・ハンカチ・着替えを持たせてください。

冷房対策のため、薄手の上着も、お子さんと相談し、持たせてください。



今月の保健目標 0歯を大切にしよう

今月の保健目標は、『歯を大切にしよう』です。みなさんは、自分の歯を大切にしていますか？

口の中がきれいになる＝気持ちがいいという感覚がわかってくると、歯みがきが楽しい習慣にかわります。

今年度の歯科健診の結果、普天間っ子の302名(55.4%)が、むし歯がある状態です。歯の健康は体や

こころの健康にもつながります。ぜひ早めの治療をお願いします。

～歯は、一度しかはえません。家族みんなで、歯科医院を受診しましょう～

うけたにんすう むしばなし しょうちかんりょう **むしばあり**

	受検者数	むし歯なし		処置完了		未処置者数	
		人数	%	人数	%	人数	%
1年	85	39	45.9	9	10.6	37	43.5
2年	74	23	31.1	10	13.5	41	55.4
3年	91	25	27.5	12	13.2	54	59.3
4年	88	27	30.7	10	11.4	51	58.0
5年	115	34	29.6	13	11.3	68	59.1
6年	92	32	34.8	9	9.8	51	55.4
全体	545	180	33.0	63	11.6	302	55.4



むし歯予防大作戦!

さくせん 作戦1

食べたらずぐみがく

さくせん 作戦2

よくかんで食べる

さくせん 作戦3

甘いものややわらかいものばかり食べない

さくせん 作戦4

定期的に歯医者さんのチェックを

口の中の“だ液”には、“むし歯になりにくくする働き”があります。起きている間は、だ液を自由自在に出すことができます。しかし、眠っている間はだ液がでにくく、口が渇いた状態になります。そのため、起きている間よりも眠っている間がむし歯になりやすいのです。歯みがきをしないで眠ってしまうと、食べかすもある・だ液も少ないため、むし歯がとてできやすくなります。眠る前には、必ずていねいに歯をみがきましょう♪


だ液のはたらき

だ液は1日に1.5から2リットルも出て、口の中をうるおしています。だ液のはたらきは



- ① 消化を助ける
- ② 細菌を退治する
- ③ エナメル質を修復する
- ④ 傷を治す

むし歯・歯周病の予防



- 食べたらみがく
- だらだら食べをしない
- 歯ごたえのあるものをよくかんで食べる
- 栄養のバランスのとれた食事をとる
- 規則正しい生活
- 自分にあつた正しいブラッシングの実行
- 定期的なチェック