

# ほけんだより

令和元年6月10日  
五箇小学校 保健室  
No. 4

## 歯科健診が終わりました

むし歯がある人

42人

むし歯がない・  
治してある人

34人

歯のよごれが  
落ちていない人

47人



今年の歯科健診は、このような結果になりました。むし歯がある人は全校生の55%です。昨年度よりも増えてしまいました。また、歯のよごれを指摘された人数も多く、きれいにみがいているつもりでもよごれが落ちていないということが分かりました。治療のためではなく予防のために歯科に通うことも必要かもしれませんね。ご家庭にお渡ししている「歯と口の健康診断結果のお知らせ」をご覧ください、受診が必要な場合は早めに受診をお願いいたします。

## ★歯医者さんに聞きました★

Q.口の中が臭うのはなぜ？

A.いくら歯をきれいにみがいていても、歯垢が残っていたり、舌のひだの間に汚れがたまっていると臭います。舌の汚れは、舌みがき専用のブラシで落とすと良いです。

Q.歯みがきをして、歯ぐきから血が出るのはなぜ？

A.歯肉炎など、歯ぐきに炎症が起きている場合がありますが、大人用のかたい歯ブラシや強い力でみがいても血が出ます。子ども用の歯ブラシを細かく動かし、力を入れないようにしてみましょう。

Q.指しゃぶり、よく口があいていることが気になります。

A.指しゃぶりは歯並びに影響することありますが、まずは自分で意識してやめられるといいですね。口があくのは、鼻が詰まって口呼吸になっているせいかもしれません。



## いくつ当てはまるか、チェック！！

- 1日3回以上、間食をする
- 甘い飲み物を毎日飲んでいる
- 仕上げみがきはしていない

当てはまる数が多いほど、むし歯になりやすい状態です。高学年になると仕上げみがきをする機会はなくなりますが、洗面所で隣に並び、一緒にみがきながらお子さんのみがき方を確認する方法もあります。3つ全てに当てはまってしまった人は・・・歯のために、これからの生活を見直していけるといいですね。

## ～5・6年生「歯みがき大会」の様子～

