

ほけんだより 6月

* おうちのかたといっしょによみましょう *
No. 4 / 令和8年 6月 26日 燕市立小池 小学校 保健室



梅雨入りして、じめじめした日が続いています。何となく体調が悪い人も多いかもかもしれません。ぐっすり眠って、暑さ&湿気に負けない体を作りましょう！

6月30日は歯科検診です



歯科検診では、歯やあご、歯肉（歯ぐき）などに、病気や異常がないか調べます。

正しく、気持ちよく検診を受けるための

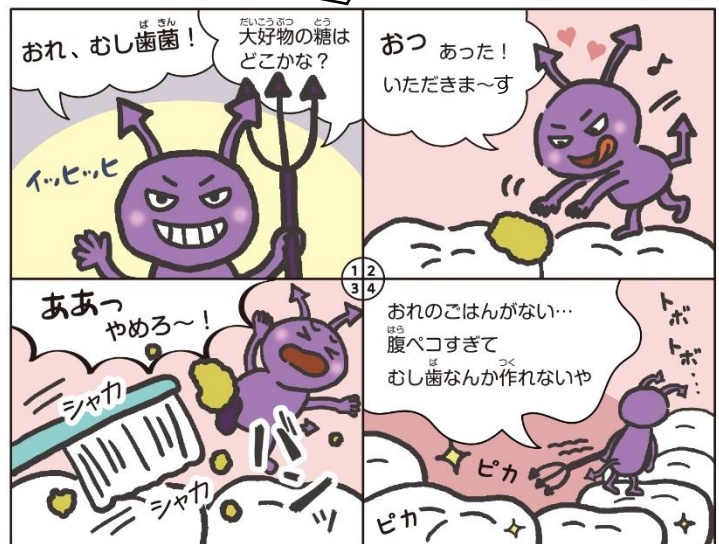


- ① 必ず、名札を付けてきましょう。
- ② 前日や30日（火）の給食後は、いつもより丁寧に歯をみがきましょう。
- ③ 静かに、待ちます。（読書をしていてもよいです。）体育館の中は、走りません。
- ④ マスクを着けている人は、待っている間に外して、マスクを手を持ちます。
- ⑤ 自分の番が来たら、担任の先生にもらった紙を、歯科衛生士さんに渡します。
- ⑥ 名前や「お願いします」は言わずに、お医者さんの前に素早く出ましょう。

は たいせつ りゆう 歯みがきが大切な理由

「歯みがきしなさい」と言われると、「めんどくさいなあ」という気持ちになることはありませんか？でも、歯みがきをさぼっていると、あとでイタ～イことになるんです！むし歯は「痛い」という自覚症状がないうちに、どんどん進んでしまうからです。冷たいものや固いものをかんで刺激を感じた時には、歯の中にまでむし歯が進行し、治療も大変になってしまいます。健康で過ごせる「当たり前の毎日」のために、きちんと歯みがきをしましょう。

ごはんを食べたら、
むし歯菌と競争だ！



ポイント

食べた歯みがき。
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

歯を守ることは 全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす **歯周病**。
 実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
 歯ぐきから広がり
 全身をむしばむ

脳：認知症
 歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

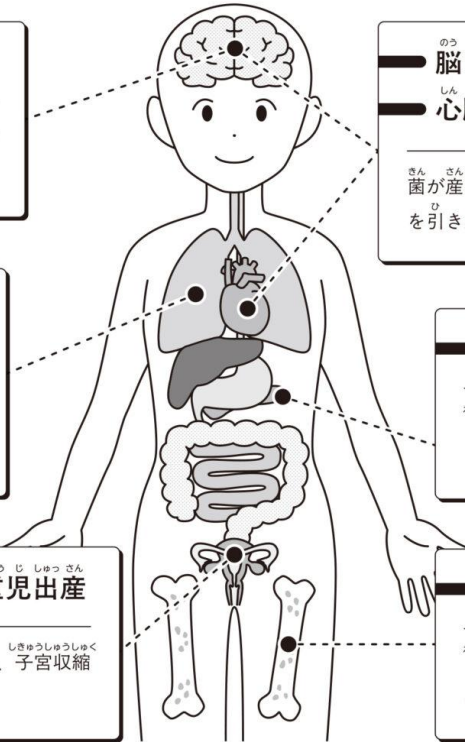
肺：肺炎
 口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

子宮：早産・低体重児出産
 炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

脳：脳梗塞
心臓：狭心症・心筋梗塞
 歯が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

すい臓：糖尿病
 炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

骨：骨粗しょう症
 炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる



歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、さまざまな悪影響を及ぼすのです。

歯周病は予防できる病気です。

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

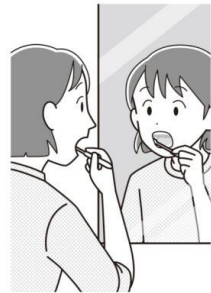
セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

鉛筆を持つように軽くにぎる

小刻みに動かして1本1本みがく

鏡で汚れを確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう