

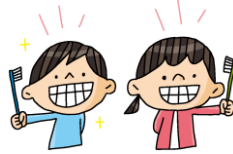
# ほけんだより6月

北区立王子第一小学校  
令和6年5月31日  
保健室

外を歩くと、あじさいの花がきれいに咲いていますね。新年度が始まって2ヶ月、疲れが溜まっていませんか？ そろそろ「梅雨」と呼ばれる、雨の多い季節になります。じめじめとした蒸し暑い日が続きます。体がまだ暑さに慣れていない時期は、熱中症になりやすいです。気温がそんなに高くなくても、湿度や他の環境条件、体調等によって、熱中症になることもあります。これからやってくる夏の暑い季節を元気に乗り越えられるよう、生活リズムを整えて、体調を万全にして過ごせるようにしましょう。

## 6月の健康目標

歯を大切にしよう



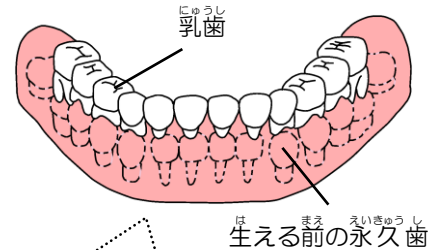
6月4日から10日は、『歯と口の健康週間』です。皆さんは毎日しっかり歯みがきができていますか？ 歯は一生使う、大切なものです。何歳になっても食事や会話を楽しむために、子供の頃から正しい歯みがきの習慣をつけて、歯と口の健康を守りましょう。

## ◇「子供の歯」から「大人の歯」に生えかわる仕組み ◇



私たち人間の歯は、6歳頃から12歳頃の間、一生に一度だけ「子供の歯（乳歯）」から「大人の歯（永久歯）」に生えかわります。永久歯は一生使う歯なので、乳歯よりも大きく厚く、丈夫な造りになっています。子供のあごは小さいですが、体が成長するにつれてあごも大きくなり、大きな歯が必要になります。そこで、子供から大人へと成長する間に、歯も生えかわるのです。

乳歯の下（歯肉の中）には永久歯のもとが隠れていて、体が成長するにつれて永久歯も成長して大きくなり、乳歯を押し上げるようになります。そうすると、押し上げられた乳歯はぐらぐらして次第に抜けて、立派な永久歯が顔を出します。一度永久歯に生えかわったら、その下にはもう新しい永久歯は生まれません。



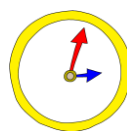
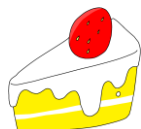
乳歯は上下合わせて20本  
永久歯は28～32本あります。

## ◇むし歯はどうしてできるの？ ◇

私たちの口の中には、むし歯の原因となる「ミュータンス菌」という細菌が住んでいます。ミュータンス菌は、食べ物に使われていた砂糖などの糖分を取り込んで、「酸」という歯を溶かす成分を作りながら、口の中で数を増やしていきます。歯みがきをするとミュータンス菌も流すことができますが、溜まっていくと、酸で歯が溶けて「むし歯」になってしまうのです。



とうぶん  
糖分



じかんが経つと・・・



むし歯

は じょうず  
歯みがき上手になろう！



歯をみがく時のポイント☆

①鏡を使ってみがく

…鏡を見ながら、歯にブラシがしっかり当たっているか1本1本チェックしましょう。

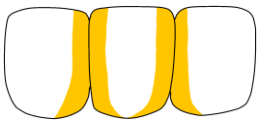
②力を入れすぎない

…みがく時に力を入れてゴシゴシすると、毛先が歯の面で開いてしまい、逆に歯を傷つけます。歯の表面を滑らせるようにみがきましょう。

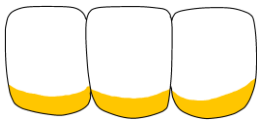
\*歯や口の健康は、体全身の健康に繋がっていると  
言われています。  
普段の歯みがきを見直してみてくださいね。

みがき残しやすい場所は注意してみがこう

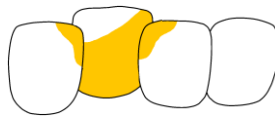
歯と歯の間



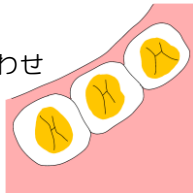
歯と歯肉の間



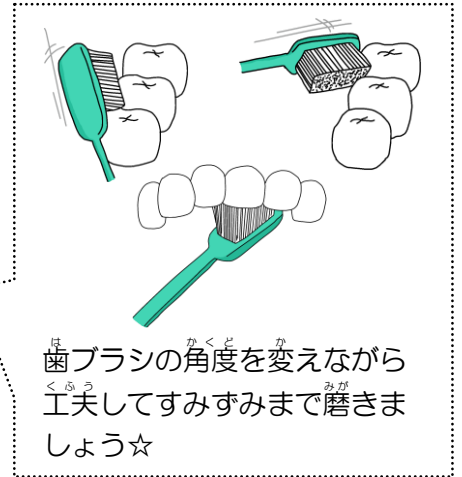
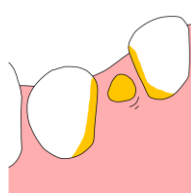
前後にずれている歯



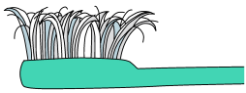
奥歯のかみ合わせの部分



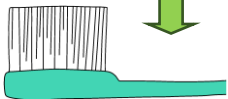
新しく生えてきた歯とその周り



◎歯ブラシの毛先が曲がってきたら、新品に交換しましょう



歯ブラシを長い期間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いてきます。毛先が開いた歯ブラシは、歯の面に対してきちんと当たらなくなり、歯の汚れをきれいに落とせなくなります。



歯ブラシの背面から見たときに、毛先が外に広がって見えるほど毛先が広がってきたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。

クイズ！

次の中で、ミュータンス菌のえさになりやすいおやつはどれでしょう？

1. ナッツ
2. おせんべい
3. クッキー

【解説】

ミュータンス菌は糖分をえさにして増えます。増えたミュータンス菌は「歯垢」として歯に付着し、酸を作って歯を溶かしてしまいます。糖分を多く含む甘い食べ物や飲み物を食べ続けていると、ミュータンス菌が増えてむし歯になりやすいです。

〈答え・・・3〉

～ 保護者の方へ ～ 「健康診断結果のお知らせ」について

4月から5月に実施した定期健康診断について、ご家庭でのご協力をありがとうございました。健康診断の結果、受診をお勧めする場合は、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。（歯科健診は、異常なしの場合も配付しています。）受診が済みましたら、「受診報告書」を学校までご提出ください。受診がまだお済みでない場合は、お早めに受診されるようお願いいたします。

特に **耳鼻科** **眼科** は、水泳指導の開始前に必ず受診報告書の提出をしていただくことが必要となり、受診が済むまではプールに入ることができない（感染症予防・疾病の悪化防止のため）ので、ご注意ください。健康診断結果の一覧は、6月末に全員に配付します。