

# ほけんだより



令和元年5月31日(金)  
 荒川区立第九峡田小学校  
 校長 岩崎 昇  
 養護 平山 一枝

もうすぐ梅雨の季節になります。じめじめと蒸し暑くなったり、肌寒い日があったり、真夏のような日差しが照りつける日もあったりします。天気や気温の変化や疲れで体調を崩す人が増えるのがこの時期です。睡眠、食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。

ほけんだよりと一緒に歯みがきカレンダーを配ります。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。1日2回以上隅々までしっかりみがくようにしましょう。

## 一部ですが定期健康診断のまとめです

●計測

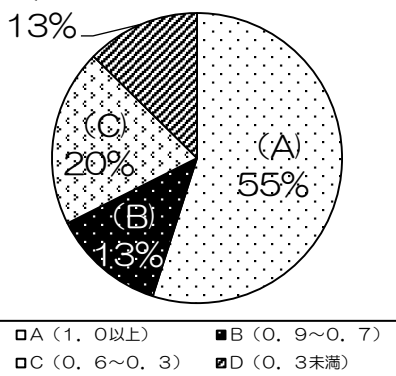
センチメートル キログラム  
(c m、kg)

	身長		体重	
	男	女	男	女
1年生	116.3	115.9	20.6	21.0
2年生	122.5	121.0	25.4	23.7
3年生	129.2	127.0	29.4	26.1
4年生	133.9	133.2	31.9	30.1
5年生	139.5	142.5	36.2	36.7
6年生	145.2	147.1	37.4	40.8

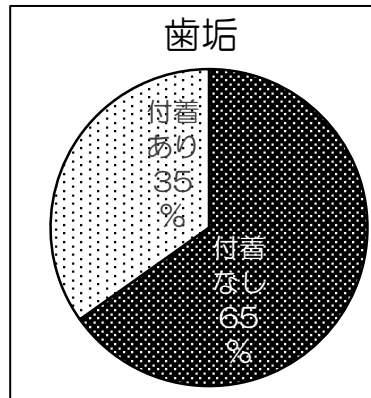
ここに載せてある数字はあくまでも平均です。みんな少しずつ大きくなっていました。みんな違ってみんないいのです。



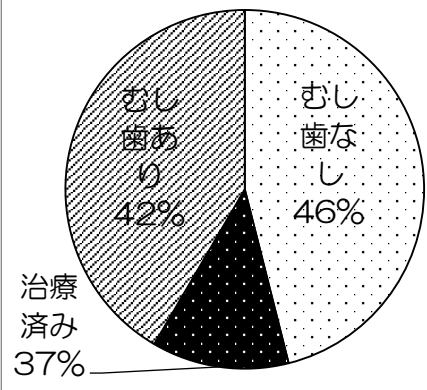
(D) 視力検査



歯垢



歯科検診



視力は、暗い部屋で本を読まない、テレビやゲームは時間を決める、濃い鉛筆を使うなど目に優しい生活を常に心がけるようにしましょう。

歯科は、今年は歯垢のついてる人は昨年度より少し減りましたが、むし歯のある人がとても増えていました。特に乳歯のむし歯が多かったです。そのまま放置すると永久歯に悪い影響を与えることがあります。早めに治しましょう。1本1本大切に、食べたらかみかみ習慣をしっかりと身につけましょう。学校での検診は集団検診ですので、定期的にかかりつけの歯医者さんでチェックしてもらうことが大切です。一生使う大切な歯を守れるのは自分自身です。



将来もずっと

# 健康な歯でいるために



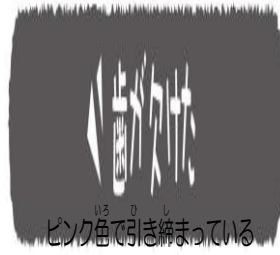
## 知っておこう その①

### 歯を失う原因 1位は歯周病

おとなが歯を失う原因の3割がむし歯。  
歯周病はそれを超える4割。歯周病は  
小学生にも増えています。

### ◀ 歯周病の原因は？

歯垢の中にある歯周病菌が、歯と歯ぐきの  
間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を  
起こします。それが歯周病です。進んでいく  
と、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）は  
どんどん深くなります。



## 知っておこう その②

### 将来を変える 歯みがき！

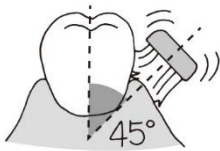
「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐ  
きの間に少し溝ができた状態。もっと  
進行すると「歯周病」になります。これ  
は歯を支える骨が溶け始めてきています。



① 斜め45度 に  
歯ブラシを当てる

② 鉛筆の持ち方で  
力を入れすぎない

③ 必需品は「鏡」



### ◀ 歯肉炎は歯みがきで治ることも



## 知っておこう その③

歯の根っこのところを乾燥させずしっ  
かり守るともとに戻せることがあります。  
そのためにはしてはいけないのは



口の中に出血があったら、その  
部分をしっかりと押さえて血を  
止めましょう。歯のかけらがあったら  
保存液か牛乳につけて歯医者さん  
へもっていきましょう。もとに戻せる  
ことがあります。

- × 洗わない
- × 根っこの部分を触らない
- × ティッシュなどでくるまない

抜けた歯は保存液か  
牛乳につけて歯医者  
さんへもっていきま  
しょう。

