

# ほけんだより 6月

令和8年6月1日(月) 新座市立第四小学校 保健室

暑い日が増えてきましたね。暑さにも雨のジメジメにも負けず、健康に過ごしていきましょう。雨の日は床や地面も特にすべりやすいため、注意して、落ち着いて過ごしましょう。

さて、6月4日から6月10日は「歯と口の健康習慣」です。ご飯を食べ終わったあと、歯磨きを行っていますか？この機会に歯と口の健康についての知識を増やし、もっとよい歯、もっと健康なお口をめざしましょう。

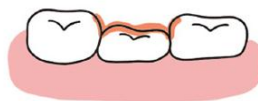
6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



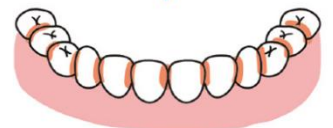
## 歯と口の健康に気をつけよう

みがきのこしが  
起きやすい場所

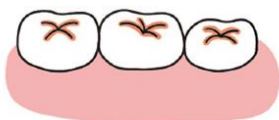
歯の高さが違うところ



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



## ポイントはココ！

食べかすや歯垢（プラーク）を取るために、歯みがきのポイントがあります。

①歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあてる：

毛先を歯と歯の間、歯と歯肉のさかい目、奥歯のかみ合わせなどにあてます。

②軽い力でみがく：毛先が広がらないくらいの力でみがきます。

③歯ブラシを細かく動かす：歯を1本1本、細かくみがきます。

えんぴつ持ちだと  
軽い力で磨けます！

## 保護者の方へ

### 健康診断結果について

そくそくと受診結果のお知らせのご提出ありがとうございます。これから配付のものもございますので、ご多用のところ恐縮ですが、ぜひお早めの受診をよろしくお願いいたします。

### 6月の健康診断について

6月の健康診断は尿検査(全学年)と色覚検査(希望者)になります。

## 5/21・5/29に歯科検診を行いました!

### ◎乳歯が虫歯になるリスク◎

乳歯 永久歯



乳歯の下には永久歯が生えている!!

乳歯が虫歯になると...



永久歯の虫歯リスクが2倍に!



生える前の永久歯が変色することも



永久歯が生えるスペースが十分確保できないことも



すでに生えている永久歯にダメージを与えることも



乳歯が抜けてなくても永久歯は既に待機してアゴの中で待っている

結果の通知までしばらくお待ちください。

むし歯は体全体の健康へも悪影響を及ぼします。

今回は、乳歯がむし歯になることのリスクについてご紹介します。

乳歯は大人の歯に生え変わりますが、乳歯のむし歯は、永久歯の歯並びが悪くなったり、永久歯がむし歯になりやすくなったりと悪影響を及ぼします。

小学生の間(永久歯が生えそろうまでは仕上げ磨きをするのがよいと言われています。



←  
毛先がヘッドから外にはみ出していたら替え時です。

1か月に1回は  
あたら げっ かい  
新しいものと交換する

## よくかんで食べよう

よくかんで食べるために、次のことを心がけましょう。

- ・誰かと一緒に、食事の時間を楽しみながら食べる。
- ・味つけや歯ごたえを楽しみながら、ゆっくり食べる。
- ・「ながら食べ」をしない(テレビやスマホを見ながら食べるのは×)。



### ～5月の感染症状況～

流行性耳下腺炎1名  
手洗い・うがいの徹底をお願いします。