

ほけんだより

令和元年6月10日
小千谷市立東山小学校
保健室 NO.6

おうちの人といっしょに読んでください。

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標
は たいせつ
歯を大切にしよう



にいがたけん ねんれんぞく、中学一年生を対象とした「12歳児一人平均むし歯本数（永久歯）」が全国

さいしょう 最少です。（平成30年度0.3、全国0.74） は けんこう ぜんしん けんこう 歯の健康は全身の健康につながります。これからも自分の

は す 歯で過ごせるよう、まいにち 「ていねいな歯みがき」をこころがけていきましょう。

～東山小学校の歯科検診の結果～

	H30	R1	
一人平均むし歯本数（永久歯）	0.10	0.04	減
一人平均むし歯本数（乳歯＋永久歯）	0.81	1.04	
ちりょうかんこくはいふにんすう 治療勧告配付人数	17人	12人	減
GO（歯肉炎）の指摘を受けた人数	5人	0人	減
歯こうの付着の指摘を受けた人数	4人	2人	減

※一人平均むし歯本数は、治療済みのむし歯も含まれます。

～歯科保健指導のお知らせ～

当日は【歯ブラシ、コップ、手鏡、汚れてもいいタオル、汚れてもいい服装、ティッシュ】をご準備ください。

	タイトル	日時
1年生	は 歯みがき名人になろう	6/17(月) 5時間目
3・4年生	むし歯のできやすい場所を守ろう	6/20(火) 1時間目
5・6年生	大切な歯ぐき	6/11(火) 1時間目

「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」だけ！

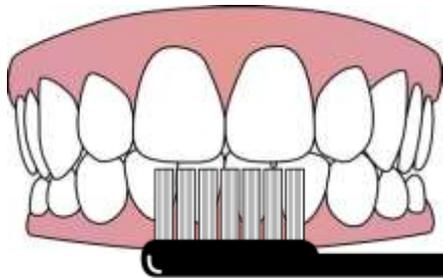
ミュータンス歯のすみかである歯こうは、歯にべっとりとくっついているため、うがいなどでは落ちません。

歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうをはじき落とすことができます。

<歯ブラシについて>

【大きさ】 前歯2本分の大きさ

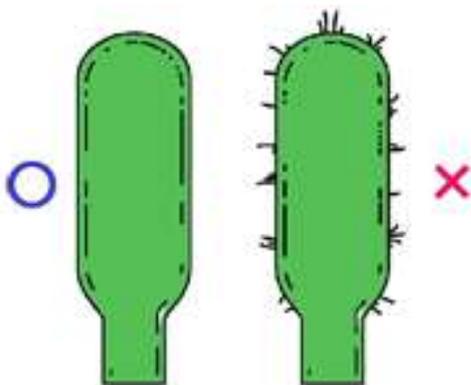
【かたさ】 「ふつう」のかたさ



大きすぎると、1本1本の歯をみがくには動かさにくくなります。特に奥歯がみがきにくくなります。

【交換時期】 毛先が広がってきたら、交換が必要です。

歯ブラシのうらから毛先が見えたら交換の時期です。



かんだ覚えはないのに、新しくしてから1週間くらいでボサボサになってしまう人は力の入れすぎかもしれません。歯ブラシを歯に押し付けず、当てるようにしてみましょう。

仕上げみがき、してますか？

小千谷市では、小学校4年生までの寝かせみがきを呼びかけています。歯の生えかわりの時期は歯並びが複雑なため、みがきにくい時期です。

また、生えたての歯はむし歯になりやすいため、特に注意が必要です。子どもが一人で上手にみがけるように、一度チェックをお願いします。



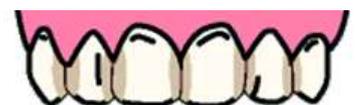
寝かせみがき



立たせみがき

みがき残しやすい場所

① 歯と歯の間



② 歯と歯肉の境目



③ 奥歯のかみ合せの溝



④ 歯が重なっているところ



<参考> 「いしかた健口文化推進月間」HP (新潟県庁健康対策課歯科保健係)