

ほけんだより

令和8年6月4日
板橋区立緑小学校
校長
養護教諭

No. 4

みなさんは、自分の口の中を見たことがありますか？歯が何本生えているか、歯並びはどうなっているか、知っていますか？

6月4日から6月10日までは歯と口の健康週間です。毎日使う歯を大切にするために、毎日ピカピカにみがいて、むし歯と歯肉炎を予防しましょう。

クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして、消化しやすくする。

味がよくわかるようにする。

きれいに発音できるように助ける。

脳にしげきを与えて、頭がはたらくようにする。

きれいな表情をつくる。

体に力を入れて、姿勢やバランスを保つ。

顔の形を整える。

答えは・・・全部！！

わたしたちの歯は、『かむ』だけではなくいろいろな仕事をしているのですね！
毎日の歯みがきはもちろん、よくかんで食べることも大切なことです。

お家の方へ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

この保健だよりをお子さんといっしょに読んでいただき、歯と口の健康について考える機会にしてください。1年生には、「おとなの歯がはえたよ」という冊子をお配りしました。ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。

大事なお知らせ

定期健康診断の結果一覧を6月8日(月)に配付します。2次検査や精密検査の結果の出ていないものは未記入のままです。お子さんが持ち帰ったら、ご確認ください。

歯科検診の結果です

むし歯になりそうな歯のこと

学年	むし歯の本数(本)		歯肉炎(人)	歯石・歯垢付着(人)	要観察歯の本数(本)
	乳歯	永久歯			
1年	13	0	0	4	0
2年	23	0	0	13	0
3年	5	0	0	12	0
4年	14	0	1	19	5
5年	4	0	0	13	7
6年	9	3	1	19	1

全校のおし歯の数は、全部で71本でした。(昨年度は90本)

歯石がついていて、さらに歯肉炎になっている子どもが多かったです。むし歯も歯肉炎も原因は『歯垢』です。小学生のうちに歯みがきを習慣にしましょう。

『寝る前に歯みがきをしましょう!』どうして寝る前なの?

むし歯の原因となるミュータンス菌は口の中の糖分をエサにして酸を作り出します。その酸を放っておくと歯が溶けておし歯になってしまうのです。昼間はだ液が口の中の糖分を洗い流してくれるのですが、寝ている間はだ液の出る量が減るため、寝る前に歯みがきをしないと口の中に糖分を残ったままになり、むし歯ができやすくなるというわけです。歯の生えかわる小学生のうち、おうちの方による仕上げみがきも大事です!