

ほけんだより

板橋区立成増ヶ丘小学校 保健室
令和3年 11月 4日 NO. 7

10月下旬から急に寒くなった時期があり、1クラスの中に、
4、5人ほどが風邪や熱で欠席しているクラスもいくつかありました。

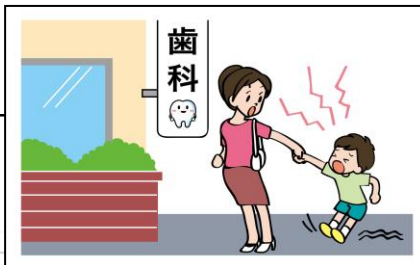
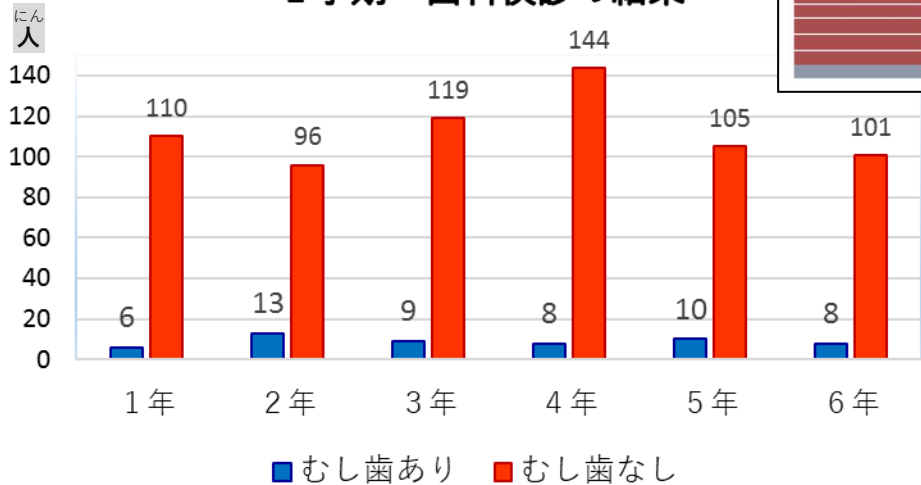


厚生労働省によると、今年のこれまでのインフルエンザの感染者数は
昨年と同じ極端に少ないようです。しかし、次にインフルエンザが
流行する時には、大流行するのではないかという話もあるようなので
マスク、手洗いなどの予防の基本はしっかり行いましょう。



春の歯科検診の結果

1学期・歯科検診の結果



今年は、歯医者さんへ行かなければいけない人が、とても少なかったです。



秋の歯科検診は、コロナの影響で中止となりましたが、上のグラフは春に実施した歯科検診の結果です。今年はむし歯があるとされた人が、とても少なく、
歯肉や歯垢について指摘された人も、1桁の人数しかいませんでした。

歯医者さんへ行くようお知らせをもらった人で、まだ治療が済んでいない人が
47.3% (ほぼ半数) います。早めに歯医者さんへ行き、治療してもらうように
しましょう。早めに治療することで、歯医者さんへ行く回数も少なくて済みます。

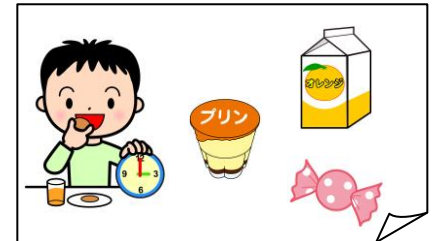
【むし歯のない人にアンケート】



11月8日は、『いい歯の日』です。むし歯のない人に、むし歯
ができないように気を付けていることなどがあか聞いてみました。
いくつか紹介しますので、みなさんも『いい歯』のために参考にしてください。

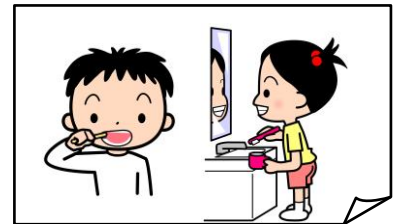
- おかしはあいキッズだけで食べて、家では食べない。
- あめは、週に1回、1個しか食べない。
- おかしを食べる時間を決めている。
- 甘いものをあまり食べない。

おかしについて



- すみずみまでいねいに歯をみがいている。
- 食べたらすぐに歯みがきをしている。
- 大人に仕上げみがきをしてもらっている。
- 朝は短いけれど、夜はしっかり歯みがきをしている。
- 起きてすぐ歯みがきをするといいとテレビで言っていたので、そうしている。

はみがきについて



スポーツと歯



スポーツ選手も歯は大切



野球でボールを打つ時や、サッカーでシュートをする時に、
歯を噛みしめると全身の筋肉の力が瞬間的に増加します。

健康な歯や正しい噛み合わせによって力を発揮できるよ
うに、日本ではオリンピックの候補選手に定期的な歯科検診
を義務づけて、歯の問題がないかを確認しているそうです。

