

# ほけんだより 6月



高岡市立二塚小学校 保健室

R6.6.3

梅雨の季節になりました。この時期は、気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。また、この時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいといわれています。水分補給をこまめに行い、熱中症を予防しましょう。

## 6月の保健目標



歯を大切にしよう！



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」

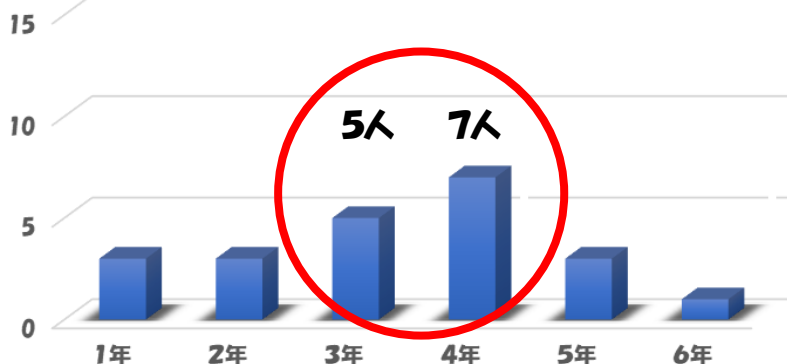
## 歯科検診の結果

(135人中133人、歯科検診受診)

5月の歯科検診の結果、むし歯が見つかった人は全校で16.5% (22人) でした。一方、乳歯、永久歯ともにむし歯0の人は全校で57.9% (77人) も見られました。また、歯周疾患 (歯肉の病気) が見つかった人は全校で16.5% (22人) でした。

むし歯がある人 (乳歯・永久歯)

(人数)



みなさん、自分の検診結果のカードは見ましたか？治療が必要ない人も結果のカードは全員に配布しています。

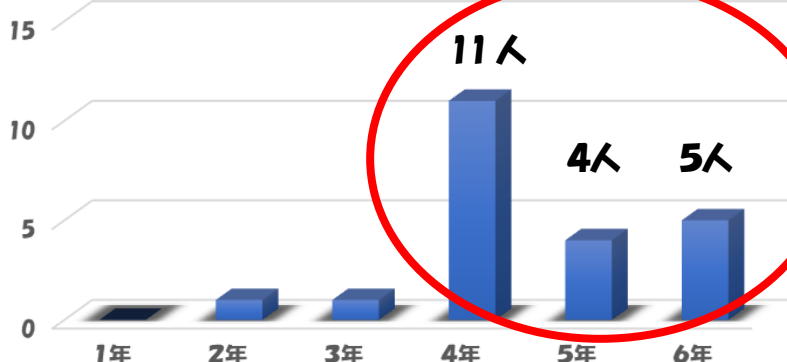
結果を学年別で見ると、3・4年生にむし歯がある人が多いことが分かります。

また、歯周疾患は、中学年から高学年にかけて増えていることが分かります。

予防の基本は、ていねいな歯みがきです。特に夜は、むし歯菌が増える時間帯です。みがき残しがないようにしましょう。

歯周疾患がある人

(人数)



歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊  
秘伝のコツ

- 🦷 みがき残しが多い場所を丁寧に
- 🦷 歯ブラシはこきぎみに動かす
- 🦷 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



委員会児童が熱中症予防のポスターを作成しました

