

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.4 R7.6.2

おうちの人とよみましょう



みなさん、運動会よくがんばりましたね。

6月になり日ざしが強くなってきました。

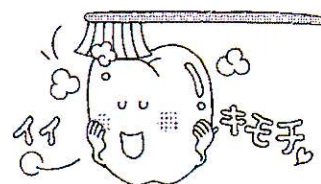
急に暑くなった日は、熱中症が心配で

す。のどがかわいたと感じる前に、こまめ

に水分補給をしましょう。

6月の保健目標

ていねいな歯みがきで、



健康な歯をめざそう！

6月4日（水）は、6（む）・4（し）で、むし歯予防デーです。

また、4日から10日までの一週間は全国的に「歯と口の健康週間」です。

むし歯の原因になる4つの要素

① **歯の質**：生まれつき歯の質が弱く、むし歯になりやすい人も…。

③ **糖分**：細菌が酸をつくる時の材料となり、その酸が歯を溶かしてしまう。



② **細菌**（ミュータンス菌）：歯垢は細菌のかたまりなので、みがき残しに注意！

④ **時間**：①②③がそろった状態で時間がたつほど、むし歯になりやすくなる。

うらへ

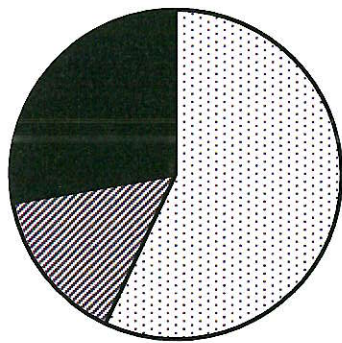
自分の歯や歯ぐき、大切にしていますか？食後の歯みがきは、ていねいに

行い、歯と口を健康に保ちましょう。歯科検診の結果、お医者さんに診ても

らった方がよいといわれた人は、早めに行くことをお勧めします。

今年度の歯科検診の結果から…

歯科検診の結果



■むし歯が1本もない人 (56.9%)

■むし歯はあるが、治療済みの人 (15.3%)

■むし歯がある人 (27.8%)

むし歯も治した歯もない人が

41人 (56.9%) いました。良い

歯の人が多くて素晴らしいです

ね。むし歯は放っておいても

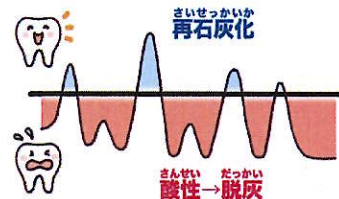
治りませんので、必ず歯医者さ

んで診てもらってください。

ダラダラ食べ続けると…

通常、口の中は中性ですが、何か食べると酸性に傾き、
歯の表面からはミネラル成分が溶け出します (=脱灰。
初期のおし歯のこと)。ただし、だ液の働きによって、

しばらくすると口の中の酸が中和され、溶け出したミネラル成分を再び歯の表面に戻
して修復し、おし歯の進行を食い止めてくれます (=再石灰化)。食事以外におやつ
などをダラダラ食べ続けると、口の中はずっと酸性で脱灰されている時間が長くなる
ため、おし歯になりやすくなってしまいます。間食の回数を少なくしたり、アメなど
の長く口の中にとどまるおやつを避けたりすることも大切です。



お知らせ

健康診断が終わりに近づいてきました。視力・聴力検査、眼科、

耳鼻科、内科、尿検査の結果、異常のあった人には、お手紙を

わたしました。何もわたされなかった人は「異常なし」です。

健康診断の結果は、後日「健康カード」でお知らせします。