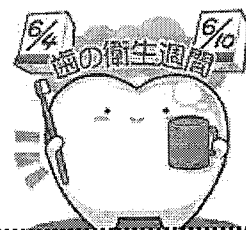
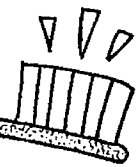




# ほけんだより



## しにくえんよほう しっかいみがいて 歯肉炎予防

恵那市立飯地小学校

保健室 8号

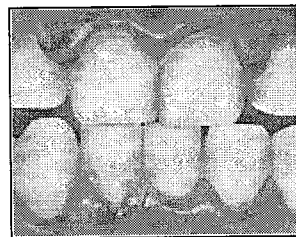
平成27年6月9日

がつ か し かけんしん しにくえん い ひと にんちゅう にん とく  
6月4日の歯科検診で歯肉炎と言われた人は、30人中17人でした。特に1・2・  
ねんせい  
3年生でとても多くなっていました。かがみをよく見て、自分の歯肉をたしかめてみよう！

### じぶん は かんさつ 自分の歯ぐきを観察してみよう



けんこう しにく  
健康な歯肉



しにくえん  
歯肉炎

|                   | いろ<br>色       | かたち<br>形                                        | ひきしまり              | しゅっけつ<br>出血  |
|-------------------|---------------|-------------------------------------------------|--------------------|--------------|
| けんこう しにく<br>健康な歯肉 | うすいピンク色<br>いろ | は は あいだ は<br>歯と歯の間は<br>きれいな三角の<br>かたち<br>形をしている | ひきしまり歯に<br>くっついている | ち で<br>血は出ない |
| じぶん しにく<br>自分の歯肉  |               |                                                 |                    |              |

### しにくえん げんいん こんなことも歯肉炎の原因に！！

テレビを見ながら、ゲームをしながら、だらだらと長い時間あまいおか  
しやジュースを食べたり飲んだりするのはよくありません。常にむし歯菌  
のエサである糖分をあげている状態になるので、むし歯になりやすくな  
ります。時間をきちんと決めて食べましょう。



### は ゆうりょうじどう ねんせい にん えら 歯の優良児童に6年生の4人が選ばれました。

は じき くろう ひと ねんせい ば  
生えかわりの時期に、みがきにくくて苦労した人もいましたが、6年生のむし歯はなんと

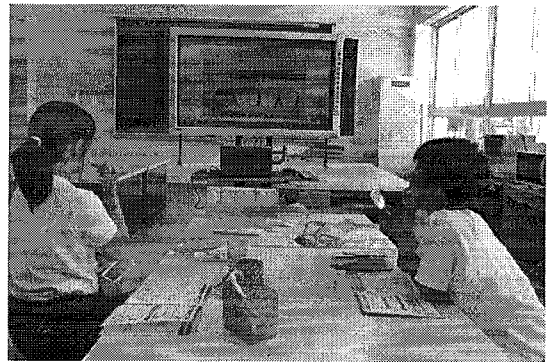
0本でした。すごい！さすが6年生ですね。

え な し か い し か い ねん  
<恵那歯科医師会>・・・6年 男子1人、女子1人

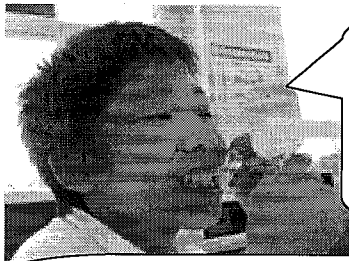
がっこうほけんかい ねん  
<学校保健会>・・・6年 男子1人、女子1人

# ぜんこくがくどう は たいかい さんか 全国学童歯みがき大会に参加しました。

がつ か ばよぼう ねんせい ぜんこくがくどう は たいかい さんか  
6月4日のむし歯予防デーに、5年生の2人が全国学童歯みがき大会に参加しました。  
ぜんこく やく まんにん ねんせい おな じかん つう しにくえん まな  
全国の約7万人の5年生が、同じ時間に、インターネットを通じて、歯肉炎について学  
ぶことができます。

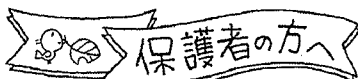


## は たいかい さんか かんそう 歯みがき大会に参加した感想



きょう なら じっさい おも  
今日、習ったことを実際にやってみたいと思ったし、このこと  
をお母さんやお兄ちゃん、妹にも教えてあげたいです。  
は びょうき しにくえん わ  
歯の病気は歯肉炎だということが分かったから、ちゃんと  
みがきたいです。

わたし きょう は たいかい おも は たいせつ  
私は、今日、歯みがき大会をして思ったことは、歯は大切  
だということです。はぐきの説明を聞いて、はぐきのサイン  
で見て、はぐきの病気にならないようにしたいです。歯みが  
きの仕方（しかた）も習ったので、上手（じょうず）にできるようにしたいです。



## 歯科検診、とてもショックな結果でした。

先週の木曜日に歯科検診を行いました。軽度歯肉炎と言われた  
子が多く、特に低学年に目立っていました。歯の生えかわりの時  
期は、背の低い歯があり、歯ブラシがうまく歯に届かなかったり、  
歯並びがでこぼこになっていて、歯を1本1本磨かなければいけ  
なかつたりと、歯みがきがとても難しく、子どもだけではなかな  
かきれいに磨けません。ご家庭でも見届けをお願いします。



### 仕上げ磨きは9歳まで！？

先日、まきがね公園で行われた「健幸フェスタ」に行ってきました。そこで、歯科衛生士さ  
んに仕上げ磨きは年齢に『つ』がつくまで必要だというお話を聞いてきました。『つ』がつくと  
は、『ひとつ』『ふたつ』・・・『このつ』まで。それまでは歯の生えかわり時期で磨きにくく、  
磨き残しが多いとのことでした。