ほけんだより6月

三郷市立彦糸小学校
保健室
令和7年6月

6月のほけんもくひょう
歯をたいせつにしよう

雨の日が増え、子どもたちは外で思いきり体を動かしたくてうずうずしています。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気を付けましょう。

さあプールびらきです

6月から、みなさんの楽しみにしている水泳学習がはじまります。水泳は他の運動とちがい、水中で行いますのでエネルギーを多く消費するスポーツです。

睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。体調がすぐれない時は無理をしないようにして下さい。

元気で安全に参加できるようにご家庭でもお子さんの健康観察をよろしくお願いします。

むし歯予防4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、
次の４点に注意しましょう。

食べたらみがく習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。

栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミン類やリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。

規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずにすみます。

むし歯の進みかた

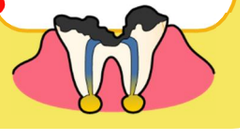
初期むし歯（C0）
ケアして治せる
穴にはなっていないが、奥歯は黒ずんで見えたり、前歯では白っぽく見えたりする。正しい食習慣や歯みがきの励行、フッ素の使用で元に戻ることが可能。

むし歯（C1）
エナメル質の小さなむし歯
穴にはなっているが、家庭では発見しにくい。自覚症状はたまにしみる程度。

むし歯（C2）
象牙質まで進んだむし歯
目で見てわかるが、歯と歯の間にできた場合は見つけにくいことも。自覚症状としては冷たいものや、熱いものがしみることがある。

歯髄炎（C3）
神経まで達した重症のむし歯
しみる、ずきんずきんと激しく痛むなど、自覚症状が現れる。

歯根膜炎（C4）
歯髄炎が悪化したむし歯
歯髄炎をそのままにしておくと、神経が腐り、歯根の先にうみがたまる。微熱が出ることもあり、激しい痛みを伴う場合も。



歯科健診でむし歯のあった人はあまり多くありませんでしたが、GO（歯肉が少しはれている）や歯垢にチェックのついた人がとても多かったです。歯肉がはれている、歯垢がついているということは、歯みがきでしっかりよごれが落とせていないということです。そのままにしていると、汚れがたまり、むし歯になってしまいます。毎日、鏡を見ながら、1本ずつていねいに歯みがきをするように心がけましょう！！