

# ほけんだより 7月

6. 7. 2  
岩瀬小  
保健室

梅雨に入り、じめじめした日が続きますね。こんな日も熱中症に注意です。規則正しい生活や栄養バランスのよい食事、早寝・早起き・朝ごはんを梅雨や夏を乗り越えましょう。

## 保健目標



## 夏を元気に乗り切ろう



## 第1回学校保健委員会開催しました

6月19日(水)に学校歯科医 江森 崇先生より「歯医者さんの使い方とむし歯の最新治療法について」について講話をいただきました。

### ☆歯医者さんの使い方

・歯科 ・口腔外科 ・小児歯科 ・矯正歯科 がある。

歯の痛みや腫れだけではなく、口が開かない(顎関節症)、口内炎(2週間治らない時は受診しよう)ができた時も歯科医院を受診してほしい。顎関節症は、耳の周りの痛みや頭痛を伴うことがある。口や顔周りのことは、受診してください。

### ☆最新の歯科事情

#### 1 歯が生える薬

2030年に、先天性の歯が少ない病気の人に対して使えるようになる。

#### 2 3Dプリンター

インプラントや矯正装置、義歯などに利用する。

#### 3 口腔内スキャナー

カメラで立体的に映すことができ、型取りの誤差がなく、短時間で作業がすすむ。

#### 4 マイクロスコープ

むし歯や神経、歯周病の治療など、より精密な治療ができる。

#### 5 ダイレクトボンディング

歯科用レジン(プラスチック素材)を歯の表面に直接つけ、歯の形や色を整える。

#### Q.歯がグラグラする気がする

→8歳から3・4・5番の歯の生え変わり時期。レントゲンを撮れば抜ける時期なのかわかる。

#### Q.前歯の裏側がみがきにくい

→上の前歯の裏はつま先、下はかかと部分を使いみがこう。



## 歯について学習しました!

全学年、歯や口の健康についての学習が終わりました。4年生は、歯科衛生士の金子先生をお招きして、かむことの大切さについて学びました。カラーテストをして、みがききれなかった場所の確認と、みがき方を教えてもらいました。

カラーテストでほとんど色がつかなかった児童は、家では、歯みがきアプリを利用してみがいていると教えてくれました。工夫しながらおうちの歯みがき習慣を作っている様子が聞けて嬉しかったです。

夏休みに入りますが、金子先生に教えていただいた4つの約束を守り、むし歯や歯肉炎予防の歯みがきをがんばりましょう!



## はやくそく よい歯の4つのお約束

- ①ごはんを食べたら歯をみがく
- ②甘い飲み物は飲まないようにしましょう
- ③ごはんは好き嫌いをしない
- ④早寝 早起き 朝ごはん

### ★参加者の感想★

最新の歯科事情が知れて楽しみになりました。口内炎からの舌がんという可能性もあるというので注意したいと思いました。

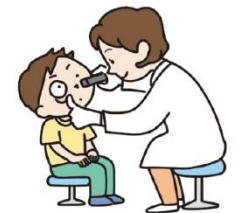
最新治療など知らない治療法が聞けて知見が広がりました。治療にならないようにしたいですが、最新治療が一般歯科へ広がるというなと思いました。

前歯のみがき方について改めて確認することができたので、予防歯科に取り組んでいきたいと思います。

## ながいやす 元気になるチャンスです!

### 治療・受診をすませよう!

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



### 食生活をチェックしよう!



1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。

### 少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日のはきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。

