



げんき 6月

尾間木小学校

保健室

令和7年6月13日（金）

こんげつ おまぎしょう は くち けんこうげっかん は は
 今月は尾間木小の「歯・口の健康月間」です。歯みがきテストや歯みがきカレンダーの
 と く し か けんしん じっし けんこう は くち たも まいにち は
 取り組み、歯科健診を実施しています。健康な歯と口を保つためには、毎日の歯みがきが
 たいせつ きかい あらた じぶん は かた みなお
 大切です。この機会に改めて、自分の歯のみがき方を見直してみましょう。



「歯・口の健康月間」の取り組みについて



① 歯みがきテスト・歯みがきカレンダー …… 【提出日】 6月16日（月）

② 歯科健診 …… 6月19日（木） 2・4・6年、なかよし学級、前回の欠席者
 ※5月29日（木）に1・3・5年は実施済み

☆ 歯と口の健康に関する図画・ポスター および 歯・口の健康啓発標語コンクールについて

応募は締め切りました。参加してくれたみなさん、ありがとうございました。
 学校代表の作品は現在出品中です。その他の作品は6月中に保健室前に掲示します。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が
 大切だと言われたことが
 ある人は多いと思います。
 では、なぜ「寝る前」な
 のでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている
 間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口
 の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂
 糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。
 昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
 動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減
 るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の
 中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

むし歯になりやすいところ 特に気をつけてみがきましょう！



おくばのかみあわせ



はとはぐきのあいだ



はとはのあいだ



はならびがでこぼこしているばしょ

歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっつくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



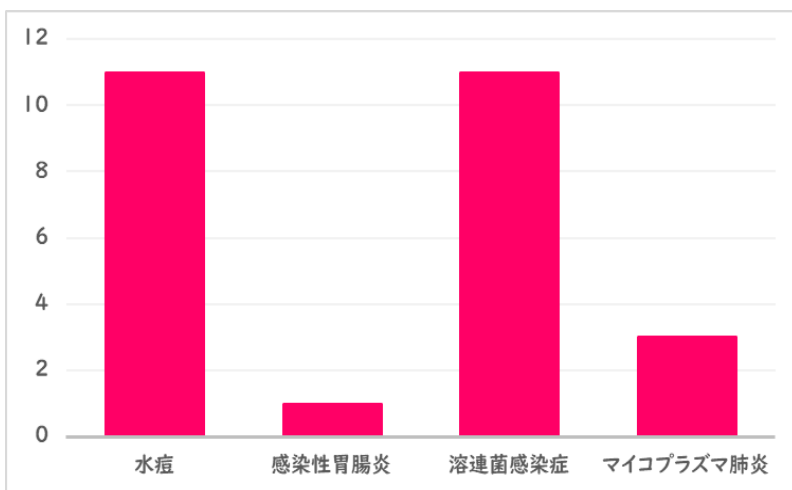
歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



保護者の方へ

校内の感染症流行状況



集計期間：5/7（水）～6/6（金）

5月は水痘（水ぼうそう）と溶連菌感染症が多かったです。

溶連菌感染症は、発熱・喉の痛みなどの症状がみられます。

医療機関で抗菌薬を投与することで、24時間以内に感染力はなくなります。

