

ほけんだより 6月

2023.6.12 まきのしょう ほけんしつ 牧野小 保健室

しょう 児童のみなさんへ

染め出し・歯みがき指導、がんばりました。

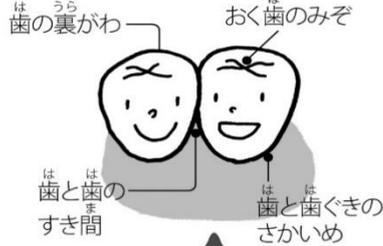
昨日、体育館で行った歯みがき教室では、じっくり観察してみがき残しをきれいにすることができました。おうちでも、特にこんなことに気を付けましょう！
 こうがくねん のみなさんは、15日が歯みがき教室です。

た 食べたらずぐみがく



ほん ほん 1本1本でいねいに見がく

けさき 毛先のそろった歯ブラシを使う



歯垢のつきやすい部分为重点的に



梅雨の季節、こんなところに気を付けましょう！



あんぜん 安全

ろうか かいだん 下や階段は、すべりやすいので注意してあるきましょう。



かさ さして とうこう 登校するときは、いちらつ ある 一列で歩き、ほかひと めいわく 迷惑にならないように持ちましょう。



しょくちゅうどく 食中毒

て 手をていねいに 洗いましょう。



しょくざい いた ぼうちよう 食材やまな板・包丁などは、しっかり洗いましょう。特に、すいとう キャップ 水筒のキャップはよく洗いましょう。

たいちようふりよう 体調不良

あめ 雨にぬれたり、あせ 汗をかいたりしたら、はんかち でふきましょう。



すいぶん 水分をこまめにとれるよう、すい 筒を毎日持ってきましょう。

今年度の歯科健診で、歯に関する質問が何件かありました。個別に回答いたしましたが、松岡先生が回答をまとめてくださったので、ここでご紹介します。

保護者の皆さんへ



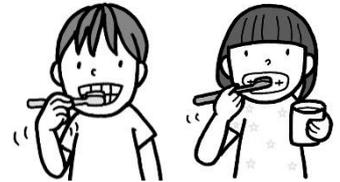
はじめまして。今年から、牧野小学校の学校歯科医をつとめます松岡鮎美です。4月の健診では、全校のむし歯の少なさに驚きました。今まで、他校で健診した経験はありますが、口腔衛生の意識が高い学校だと感じました。



★歯並びが気になり、矯正をするならいつ頃が良いか(1年生・2年生)

→ 6歳臼歯が生え、前歯が2本程度生え変わってからが良いと思います。

全て生え変わる前に矯正治療をスタートしておくこと、永久歯が良い位置に生えるため後戻りしづらくなります。むし歯・歯肉炎があると矯正治療に移れないこともあるので、相談だけでも早めに歯医者さんに行くと良いでしょう。



★出っ歯気味なので、矯正のタイミングなど(4年生)

→ 4年生であれば、歯医者さんへ行き、矯正治療をスタートするのが良いと思います。

★下の歯で生え始めている1本が上手に間に入れるかな?と心配(1年生)

→ このようなことは永久歯の方が大きいためよく起こります。成長とともに顎が大きくなり収まることが多いです。

よく噛めるような食べ物(根菜・葉物など)を与えて顎の成長を促すとさらに良いでしょう。また、野菜を小さく刻みすぎないことも効果があります。



★前歯でまだ生えてこない歯がある(4年生)

★前歯がすきっばなの気がなる(3年生)

→ 前歯がすべて生え変わる平均は4年生ですので、大きい永久歯のためにスペースがすでにあるのはよいことです。

すきっばのところは磨き残しやすいので注意して磨き、様子見でよいと思われます。歯医者さんで永久歯のたまごがちゃんとあるかレントゲンで確認してもらいましょう。

生え変わりの時期は個人差が大きいため、気にしすぎないようにしましょう。

★上の前歯を磨く時、嫌がるが対策はあるか(4年生)

→ 上唇小帯が長いのかもかもしれません。上唇小帯に歯ブラシが当たるととても痛いため、避けて磨きましょう。保護者同士で磨き合い、お子様の気持ちを体感するのも良いでしょう。

★歯肉炎とよく言われてしまう(4年生)

→ 小学生のうちには仕上げ磨きが必要です。生え変わりの時期はお子様完璧に磨くのは難しいので、保護者の方が夜だけでも磨いてください。