

# 6がっほけんだよ！

古河市立仁連小学校  
令和5年6月1日



標語 『手に入れよう  
長生きチケット 歯みがきで』

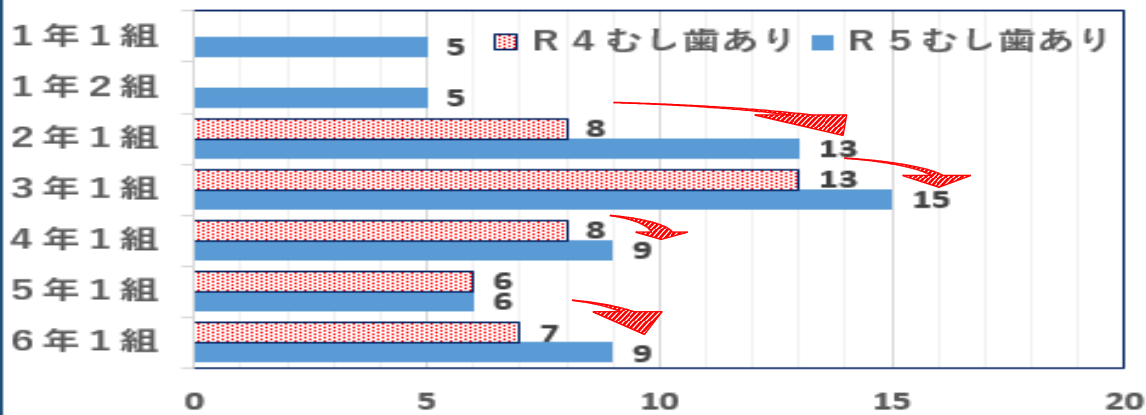
先日歯科健診が終わり、むし歯のあった児童には手紙でお知らせしました。今年は5年生以外の学年で昨年よりむし歯のある児童が増えています。生えてきたばかりの永久歯がむし歯になっている児童も多く、とても心配な状況です。歯の健康を守るには、保護者の皆様のご協力が必要です。手紙が届いたお子さんは、早めの治療をよろしくお祈いします。



## 令和5年度 歯科健診の結果！



R4とR5 むし歯のある児童数の比較



う歯の推移



今年度は、昨年度よりむし歯のある児童が6.5%も増えています。コロナ禍で受診が難しかったことが影響していると思われます。

コロナも心配ですが、お子さんの歯は一生使う大切なものです。ぜひお子さんのむし歯治療をはじめいただきますようよろしくお願いいたします。

### 熱中症予防に伴う水筒持参について

子どもたちは暑い時にも、外で元気に汗を流しながら遊んでいます。これから夏に向け熱中症が心配されます。持参している水筒で不足する場合には、補充用のペットボトルをご準備いただいてもかまいません。その際は、必ず水筒への移し替えを行うよう、お子さんにお話してください。

なお、学校の水道水は定期的に検査を実施し、飲料に適することが確認できています。



### \*\*\*\*仕上げみがきをお願いします！\*\*\*\*

小学校入学前は、仕上げみがきが当たり前でしたが、小学校に上がってからはしていないご家庭が多いのではないのでしょうか。しかし、小学校に上がってもしっかり歯みがきができるお子さんは少ないです。お忙しい中ですが、ときどきお子さんの歯みがきの状況を確認していただくと、お子さんのむし歯にも早く気づくことができると思います。お忙しい中ですが、スキンシップをかねて仕上げみがきをお願いできればと思います。

#### 注意してみがいてほしいところ



奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて軽い力でこきざみにみがきます。



前歯の表側・裏側

表側は上唇のうらの“ひだ”にあたらないように、指でガードします。  
裏側は歯ブラシを縦にしてみがきます。



### \*\*\*\*寝る前の歯みがきが大切なわけ\*\*\*\*

#### むし歯や歯周病がもっとも進行するのはいつ？

## Quiz

- ①食後
- ②昼間
- ③ねている時

答えは、③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ているときはだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。寝る前の歯みがきで食べかすをしっかりとったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去したりすれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。寝る前にしっかり歯をみがいて、むし歯や歯周病を予防しましょう。

