



令和6年6月3日
中野区立中野本郷小学校
校長/角田 恒一
保健室発行 No.3

～ お家の人と一緒に読みましょう ～

6月4日～10日は「^は ^{くち} ^{けんこうしゅうかん} 歯と口の健康習慣」です



「8020運動」を知っていますか？80歳になっても、20本の歯をたもとうという運動です。一生自分の歯で食べることができるよう、「食べたらずみがかき！」を合言葉に、しっかり手入れをしましょう！

☆おぼえよう！「^{のこ} ^{おお} みがき残しが多い」ところ

歯に食べカスが残っていると、ミュータンス菌という細菌が、食べカスの糖質でプラークを作ります。このプラークがむし歯や歯周病の原因になります。

歯みがきをするときは、これらの場所を注意してみがくようにしてくださいね。

^{おくば} ^{なか} 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



^は ^{しにく} ^は 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



^は ^は ^{あいだ} 歯と歯の間



^は 歯ならびがデコボコなところ



☆^{にゅうし} ^{たいせつ} ^し 乳歯の大切さを知っていますか？

健康な乳歯は、自分の根っこをとかすことで抜けます。乳歯がむし歯になり、中の神経が死んでしまうと、自分の根っこをとかすことができなくなります。

むし歯の乳歯が残っていると、永久歯は本来生えてくる場所ではないところから生えてきてしまいます。また、永久歯がむし歯で生えてきてしまうこともあります。

「乳歯は永久歯に生え変わるからむし歯になっても気にしない」ではなく、乳歯も大切にしましょう！

☆^{ていきけんしん} 歯の定期健診について

先日、所見のあるお子さんに「結果のお知らせ」を配付しました。受診した際は、「診断報告書」を担当まで提出してください。

また、むし歯がなくても半年に1回程度、歯科医院で定期健診を受けることをおすすめしています。むし歯がないかだけでなく、歯垢や歯石、歯みがきの方法についてもチェックしてもらえます。