



6月4日(日)～10日(土)は「歯と口の健康週間」。むし歯や歯周病を予防するためには、原因となる歯こうや歯石について正しく知り、「歯を守る習慣＝歯みがき」が大切です。

6月の保健目標

歯を大切に
しよう



6月は、東岩槻小 歯・口の健康月間です。

歯や口の健康についての確認する1か月間です。白頃の歯みがきの仕方やおやつ、食の食べ方、種類などを、ふりかえってみましょう。

歯・口に関するポスター、標語の募集

ポスター、標語は選出し、市のコンクールへ出品しました。



歯科受診状況の掲示(保健室前)

歯科健診(6/8(木))の結果、歯科受診が必要な人数、終えた人数等を、掲示します。

歯ブラシ点検 1～3年生 (クラスごとに順番に実施します。)

給食後に使っている歯ブラシの点検を行い、シールを貼ります。歯ブラシの毛先の状況、歯ブラシの汚れ、歯ブラシの大きさなどをみます。詳しくは、実施後に配付するプリントをご確認ください。※4～6年生は歯科巡回指導時に歯科衛生士がチェックします。

歯みがき調べ(カラーテスト)【6月15日(木)～18日(日)で実施】

家庭で歯垢染め出し(カラーテスト)を行い、記録します。ご協力をお願いします。

学年に応じた歯の授業 6月、11月を中心にクラスで実施予定です。

☆歯科巡回指導(さいたま市内小学校3年に1回):歯科衛生士による授業 6/20(火)

4～6年生対象 クラスで実施予定

☆8020歯の健康教室 学級単位指導:歯科医による授業 6/29(木)

4～6年生対象 クラスで実施予定

むし歯ができる仕組み



私たちの口の中には、たくさんの細菌がいて、その中にむし歯の原因となる「ミュータンス菌」がいます。ミュータンス菌は砂糖などの糖を取りこんで数を増やします。数を増やしていくときに、ミュータンス菌たちは酸をどんどんつくり出します。その酸で歯がとけて「むし歯」になるのです。



あつ 暑く & 梅雨



にないます

○ハンカチの他に、汗や雨を拭くタオルを持参しましょう。

かいた汗が冷えて風邪をひかないよう、手洗い後のハンカチとは別に、汗を拭くためのタオルがあるとしっかり汗を拭くことができます。また、登校中に雨に濡れてしまった時もタオルで拭けるといいですね。



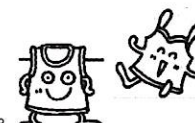
○水筒を持参しましょう。

体育の授業中やロング昼休み中等、こまめに水分補給をします。近くに水筒があると便利です。(水道の水を飲むことは可能です。)



○下着を1枚着ましょう。

においの原因となる汗や汚れを吸い取り、服の甲の温度を下げます。下着を着ている方が涼しく感じます。綿100%のものがおすすめです。



保護者の方へ

○歯科医の受診が必要な場合は、ピンク色のお知らせの紙をお渡しします。むし歯や要注意乳歯、歯石・歯肉炎などは、そのままにしても治りません。必ず受診してください。その際、歯科医の専門性や短時間での健診のため、かかりつけ医との診断に違いが生じる場合がありますが、ご了承ください。

○その他各検診の結果、医療機関での受診や相談が必要な場合も、結果のお知らせをお渡ししています。医師の許可がないと、体育の種目に参加できない場合もあります。早期に受診、相談をお願いいたします。

ほけん通信...

つめの役割と手足それぞれのつめの切り方

指導 医療法人社団青泉会 下北沢病院 院長 菊池 守 先生

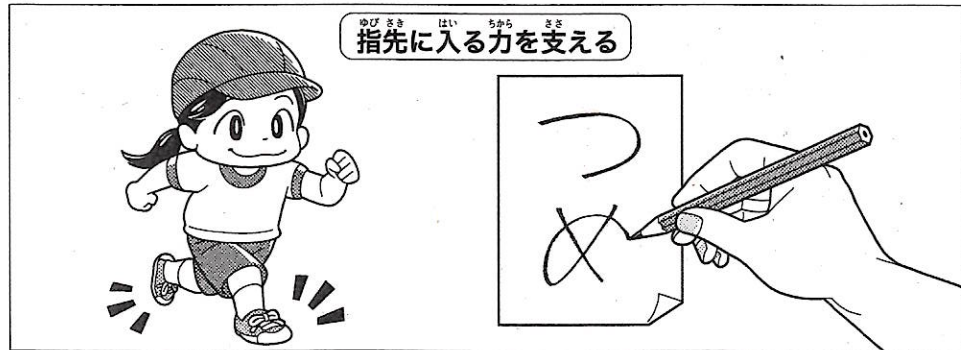
つめには、手と足の指先に入る力を支えたり、指先の皮ふを守ったり、物をつかみやすくしたりするなどの大切な役割があります。

つめがないと、指先まで力が伝わりづらいため、小さな物をうまくつかむこともできません。

つめが内側へのびる「巻きつめ」や、つめのはしが皮ふに食いこむ「かんにゆうそう」などのつめのトラブルを防ぐために、手と足それぞれの正しいつめの切り方を身につけましょう。

また、つめを切るタイミングは、お風呂に入った後のつめがやわらかく清潔な状態のときにします。

手足のつめの主な役割

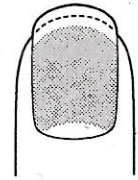


歩く、走る、細かい作業をするなどのふだん何気なく行っている動きは、つめがあることでうまくできるようになります。

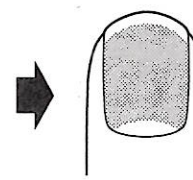
手と足のつめを切るときのポイント

手のつめ

指のカーブに沿って切る



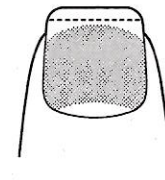
丸く整える



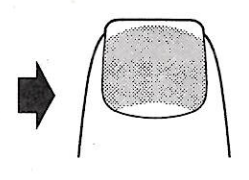
指のカーブに沿って、はしから少しずつ切ります。長さは、つめの下にある指先の皮ふが見えないくらいにします。

足のつめ

まっすぐに切る



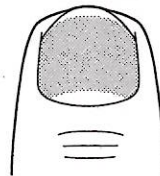
四角い形にして、角は少し丸くする



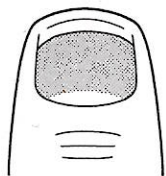
つめの先の白い部分を少し残して、まっすぐに切ります。つめの角は切らずに残しておきますが、くつ下に引っかかるときはやすりなどでけずって少し丸めます。

間違った切り方をすると足のつめのトラブルの原因に

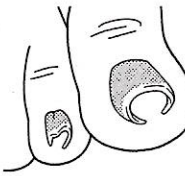
× 三角切り



× 深づめ



巻きつめ



かんにゆうそう



巻きつめやかんにゆうそうなどは、足の親指に起こりやすく強い痛みが出ます。

手と足のつめを切るタイミング

① つめと指の間、指と指の間をていねいに洗います。



② お風呂に入り、体を温めます。



③ お風呂から上がった後、手と足の水分をしっかりふき取ります。



④ つめがやわらかい状態のうちに、少しずつ切ります。

