

ほけんだまり



令和2年11月2日

横浜市立瀬谷さくら小学校

し かけんしん ◇ 歯科検診が おわりました ◇

10月22日、29日と歯科検診がありました。いつもとは違い、保健室が密にならないよう人数を制限した中での検診ではありましたが、「こんにちは」「お願いします」「ありがとうございました」が言える素敵な人もいました。

歯科検診の結果、校医が必要と認めた人へ「受診のすすめ」をお渡ししています。「コロナむし歯」という言葉も聞きますが、さくら小のみなさんの中でも、むし歯になっていると言われた人が57人、全校で112本のむし歯がありました。そして、むし歯の人だけでなく、「歯垢がたまっている」「歯石沈着」と言われた人も多くいました。歯垢が歯石になってしまうと、歯ブラシだけではとることができません。普段から、ていねいな歯みがきを心がけましょう。朝の歯みがきも、毎日するようにしましょう。

歯科医院でも感染対策はされています。「受診のすすめ」をもらった人は、早めに歯医者さんへいくようにしましょう。



	4組	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
むし歯の本数	10本	14本	27本	22本	16本	15本	8本	112本
歯垢・歯石があった人	0人	2人	5人	7人	2人	15人	9人	40人

感染症に負けない

からだをきたえて
元気に過ごそう!

き そくただしい生活

た いりよくをつける

え いようをとる

て あらいをする

せいけつ 清潔なハンカチを持ち歩き、
てあらう 手洗いにふきましょう。



11月8日は、11(いい)・8(は)で「いい歯の日」です。
 子どもの歯も大人の歯も、全部1本ずつしか生えてこない
 大切な歯です。大切な歯を守るために、何が
 必要かな？考えてみましょう。

大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。
 こんなことをしていると、
 大切な歯を守れない
 かもしれないよ



一緒に見てみよう！

歯かせ

CASE 1

ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。
 他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…
 だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2

甘いものをダラダラ食べ

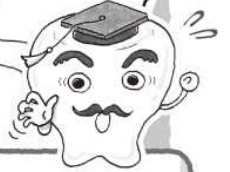


ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性的のまま。
 これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を
 決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3

寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。
 食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！
 寝る前の歯みがきは特にいいに

健康診断のお知らせ



ないかけんしん
 * 内科検診 *

11月12日(木)
 4組、1・3・5年

11月26日(木)
 2・4・6年

校医が必要と認めた人に、「受診のおすすめ」をお渡しします。
 「受診報告書」が有料になってしまう場合等は、保護者の方が
 記入して提出していただいてもかまいません。