



すこやか

令和8年6月4日
つつじが丘小学校
保健室

＜今月の保健目標＞
歯を大切にしよう

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



小学生になると、子どもの歯が抜け、大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうこともあります。

歯が生える場所を広げるには、しっかり噛んで食べましょう。よく噛むと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。

ひとくち 30回を目安に、よく噛んで食べるようにしましょう。

歯と歯の間に効果的！

ていねいに歯をみがいても、歯と歯の間は毛先が入りにくく、食べかすや歯垢（プラーク）が残しやすい場所です。そのため、歯と歯の間は、デンタルフロスを使ってよごれを落とすことが大切です。また、デンタルフロスには糸まきタイプやホルダータイプなど、さまざまな種類があります。使いやすいものを選ぶといいですね。

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょう。

汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで、私たちの体は体温が上がりすぎないように調節しているのです。すごいですね。

しっかり汗をかいて体温調節できるように、右のことを心がけましょう。

・ふだんから運動や外遊びをする。

・お風呂に入る。



・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。



歯

も守ることは

全身

も守ることは!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす **歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、歯や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

脳：認知症

歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

肺：肺炎

口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

子宮：早産・低体重児出産

炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

脳：脳梗塞

心臓：狭心症・心筋梗塞

歯が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

すい臓：糖尿病

炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

骨：骨粗しょう症

炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

歯周病は予防できる病気です。

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

☒ 鉛筆を持つように
軽くにぎる



☒ 小刻みに動かして
1本1本みがく



☒ 鏡で汚れを
確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。



歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ることと、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう

6月の健康診断

10日(水)	内科健診	1・3・5年生
11日(木)	歯科健診	全校児童
24日(水)	内科健診	2・4・6年生

保護者のみなさま

今月で定期健康診断が終わります。健診終了後、準備が整い次第、緑色の「健康の記録」をお返しします。また、改めてお知らせいたします。