

～しっかりね① きちんとたべ② よくあそ③ すこやかにのび④ ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和6年11月8日

入谷小学校保健室

第12号

＊家族と一緒に

読みましょう。

# 11月8日は、 「いい歯の日」

いつまでもおいしく、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。むし歯も歯周病も毎日の正しい歯磨きで防ぐことができます。そして、勉強も運動も、よい成果を出すには「歯の健康」が大事！この機会に、自分の習慣を振り返ってみましょう！

## むし歯⑤のあの子のヒミツは…

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた  
Aさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶を  
よく飲んでいるよ



甘いジュースや炭酸飲料には、  
むし歯菌が大好きな「糖」が  
たくさん入っています。

おやつは？

甘いものは少ししか  
食べないよ。  
食べる時間は  
3時に決めているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に  
「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。  
おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと  
「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるか  
もしれません。

歯みがきは？

ごはんを食べたら  
いつもみがいているよ。  
特に寝る前は  
しっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている  
「歯垢」は、食後のていねいな歯  
みがきで落とすことができます。  
寝ている間にむし歯菌が増えるので、  
寝る前の歯みがきが特に大切です。

かむ回数は？

ひとくち30回以上  
かむようにしているよ



よくかむと、「だ液」がたくさん出る  
ようになります。

だ液は、食べカスを洗い流したり歯を  
とかす「酸」を中和して、むし歯にな  
るのを防いでくれます。

歯ブラシの裏側から見て、毛が見えていたら歯ブラシの交換の時期です。自分の歯ブラシをチェックしてみましょう。

# 歯磨き指導のお知らせ



【日時】 時間:業間(10:10~10:35) 【場所】 教室

実施日	11/13(水)	11/14(木)	11/21(木)
学年	5年生	6年生	4年生
実施日	11/25(月)	11/28(木)	
学年	1年生	2・3年生	

## 【準備物】

- ・フェイスタオル(染め出しの色がついてもよいもの)
- ・歯ブラシ、コップ(学校で使用しているもの)
- ・筆記用具(鉛筆、赤鉛筆、消しゴム)

※御家庭でタオルの準備をお願いします。



歯磨き指導では、歯垢染め出し剤を使用します。歯垢は白っぽい色をしているため、普段は磨き残しに気が付きにくいのですが、歯垢の染め出しを行うと歯ブラシが届いていない部分に分かります。

## ～ 保健室からのお知らせ ～

### ○歯垢染め出し剤の使用について

今回の歯磨き指導では、歯垢染め出し剤を使用します。歯垢染め出し剤の成分を下に掲載しますので、染め出し剤が体質に合わない、又は歯科矯正中等の理由で歯垢染め出し剤による指導を受けられない場合は、実施日までに担任へお知らせください(その場合は、染め出し剤を使用せずに歯磨き指導のみ行います)。

商品名:クリアデント歯垢染錠剤

成分:乳糖、粉糖、CMCNa、食用赤色105号、チェリーフレーバー、ステアリン酸、マグネシウム

※食用赤色105号は、食品衛生法で定められている着色料で、広く食品の着色にも使用されている食用色素を使用しています。万一誤って飲み込んでも安心です。

※本品には、乳成分のアレルギーを含む原料(乳糖)を使用しています。

## 歯の治療は終わりましたか?

歯科検診から半年近く経過しましたが、むし歯の治療は終わりましたか?

むし歯は、自然に治ることはありません。まだ「受診報告書」の提出のない御家庭に再度「受診のおすすめ」をお渡ししました。この機会に、歯科受診をお願いします。すでに受診されている場合は、歯科医師の指導事項を記入の上、学校へ提出をお願いします。



## 朝の健康観察をお願いします

本校では、急激な気温の変化により今週始めから咳や咽頭痛、発熱などの症状で体調を崩している児童が多く見られます。全国的にマイコプラズマ肺炎も流行しており、これからの季節はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も心配されます。御家庭でも、外出後の手洗いやうがいの励行、水分補給、登校前の健康観察、気温に合わせた服装、マスク着用(症状がある場合)、規則正しい生活等の早めの予防対策をお願いします。

なお、発熱などの症状がある場合は、医療機関で受診をお願いします。

