



令和3年11月4日
 国立市立国立第五小学校
 保健室 有馬 千穂美

1がふたつ並ぶ11月は『いい〇〇の日』という記念日がたくさんあります。11月8日は『いい歯の日』ですね！五小でも、ブラッシング指導、歯科講話、など歯の健康に関連した保健行事があります。

1年は大人の歯について、2年は歯の役割・虫歯予防のポイント・じょうぶな歯を作る、3年・つくしは、虫歯について、4年は、生え変わりの様子を知り虫歯の成り立ちから、虫歯になりにくいおやつについて考えます。5年は12才臼歯の磨き方と歯肉炎、6年は自分の歯並びの特徴を知り、自分に合った磨き方を身につける。虫歯や歯肉炎と生活習慣病の関連性の理解について学びます。後日お配りする『ご家庭でできる虫歯予防』（教育委員会から）の資料を参考に、お子様と歯の健康について考えるきっかけとなるよう願っています。

11・12月のほけん行事

<ブラッシング指導・各教室>

※持ち物は新型コロナウイルス感染症対策により、3年と5年は歯ブラシのみ。1年は持ち物はありません。

9日（火）1年1・3・4組

10日（水）3年・1年2組

12日（金）5年・つくし

<歯科講話・学年ごとに体育館>

18日（木）2・4・6年・つくし交流学年

<日光移動教室事前健診・保健室>

12月3日（金）13:15～ 6年

12月13日（月）に色覚検査を行います。ご希望の方は連絡帳にてお申し出ください。



☆歯科検診の結果から

2019年の東京都の学校保健統計の、小学生のむし歯（う歯）被患率（治療済みのむし歯を含む）と五小の被患率とを比較しました。東京都の保健統計では37.11%、五小では21.88%の被患率でした。五小では低い被患率です。特に1年生は被患率が10.09%と他学年より少ない結果でした。良い歯を守っていただけたいと思います。

歯肉炎の割合が昨年度に比べて1.1%増加しましたが、ブラッシング指導や歯科講話で改善のきっかけになるようにしましょう。

定期健康診断（歯科）のお知らせに何らかの所見が記載されているというご家庭は、治療が終わりましたら、担任経由で提出をお願いいたします。今のところ、受診が完了して返信があったご家庭が30%ほどです。お手元にお持ちの場合も担任経由で提出をお願いいたします。

11月8日は「いい歯」の日

今日からできる！ **歯** に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち

こんないいことか
むし歯も歯肉炎も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02 ストップ！ おやつのだらだら食べ

こんないいことか
むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03 ひどく30回、もぐもぐしよう

こんないいことか
よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04 年に1～2回はプロの目でチェック

こんないいことか
隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。