

# ぽかぽか

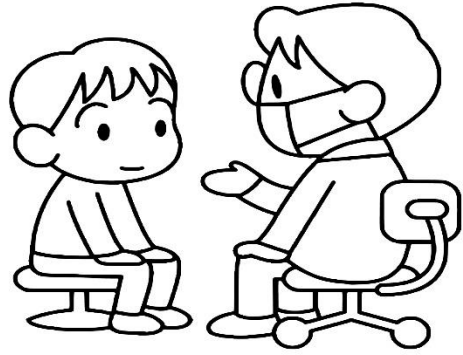
遠別小学校 ほけんしつ

2021.5.7

NO.5

1-3年生しかけんしつ

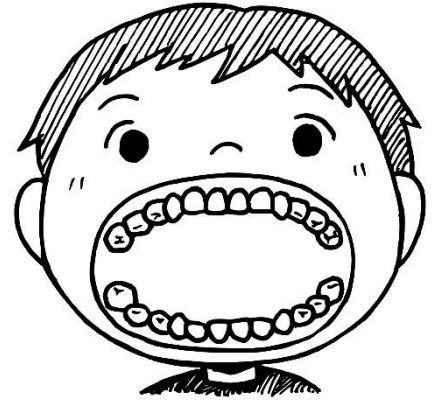
5月の保健目標  
身のまわりを  
せいけつに  
しよう



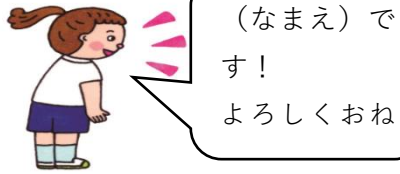
1-3年生のみなさん、連休明けは歯科検診です！休み時間に「前歯がぬけたよ！」と話してくれる人もいましたね。歯科検診では学校歯科医の樋口歯科医院「樋口 俊夫先生」に診ていただきます。自分の歯や口のことで質問がある人は自分の番の検診が終わったときに聞いて

## 歯科検診でのちゅうい

- ① 口を大きくあけましょう。
- ② 朝ごはんを食べた後はきちんと歯をみがいてきましょう。(がんばりすぎて歯ぐきを傷つけてしまう人もいますので、いつも通りでいいですよ！)



5月11日(火) 9:30~ 2年生からはじめます



(なまえ)で  
す！  
よろしくおね

あいさつをしたあと、マスク  
をはずしてマスクのひもを  
もちましょう。



★じゅんばん：2年→1年→3年  
○検診場所：会議室 ○待つ場所：会議室前ろう下~保健室  
\*4人ずつ、いどうします。会議室に一人だけ入ります。入って樋口先生の前に立ち、あいさつと自分の名前を言いましょ。次の番の人は会議室前のイスにすわります。そのほかの人は保健室でまちます。しずかにしましょ。

歯科検診では、歯と口のけんこうじょうたいを確認します。下の絵にもあるように、むし歯や歯のかみ合わせや歯ぐきのはれについてもしらべます。

むし歯があるかどうか



むし歯は「C」、むし歯になりそうな歯は「CO」です。

歯並びやかみ合わせの状態



よくないと歯みがきしてもよごれがとれにくく、むし歯になりやすいです。

歯ぐきが腫れたりしていないか



軽度の歯肉炎は「GO」、治療が必要な歯肉炎は「G」です。

Q1 人間の歯は鉄よりもかたい  
①はい ②いいえ

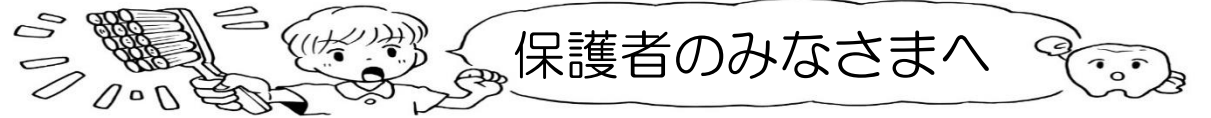
Q2 歯みがきは、力いっぱいみがいたほうがよい  
①はい ②いいえ

Q3 前歯よりもおく歯のほうがむし歯になりやすい  
①はい ②いいえ

Q4 だ液が多いとむし歯になりやすい  
①はい ②いいえ

### 〈答えと解説〉

- Q1……①：ひっかき傷などに対する強さで、ダイヤモンドを10とすると、人間の歯（エナメル質）は7、鉄は4になります。歯は人間のからだの中でいちばんかたいのですが、むし歯の細菌による酸にとても弱いので大切にしたいですね。
- Q2……②：力いっぱいみがくと、歯の表面や歯肉を傷つけてしまうことがあります。あまり力を入れず、リズムカルに、1本ずついいいにみがくようにしましょ。
- Q3……①：おく歯はでこぼこして、食べもののカスなどが残りやすいので、むし歯になりやすいです。歯をみがくときは、そのことを考えながら、しっかりみがくようにしたいですね。
- Q4……②：だ液は、口の中のを洗い流してきれいにしたり、むし歯の歯が出す酸を中和したりします。よくかむことで、だ液がたくさん出ます。ひとくち30回以上、かむようにしましょ。



保護者のみなさまへ

来週歯科検診があります。健康カードの保健調査で「歯並びが気になる」の項目で○をつけていて「歯科矯正をしている・検討している」と特に連絡がないお子さんにつきましては、気になっている旨について当日歯科医師にお伝えする予定です。回答は後日「歯科検診結果のお知らせ」でお知らせさせていただきます。結果は異常なし・要観察・要受診の3段階になりますが、「要受診」の場合は一度歯科医院で相談されることをお勧めいたします。

「ぽかぽか」  
けんこうクイズ