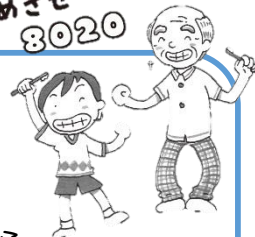


# すくすく



令和元年5月24日(金)  
 海南省立南野上小学校  
 ほけんだより 歯の健康号

めざせ  
 3020



6月4日～10日は歯と口の健康週間

～いつまでも つづくけんこう 歯の力～

5月10日に歯科検診がありました。13日に青いふうとうで結果をわたしましたが、みなさん見ましたか？  
 おうちの人むけなので、漢字やむずかしい言葉がたくさん並んでいて、意味があまり分らなかった人もいると  
 思います。このほけんだよりでは、そのむずかしかった言葉をかんたんに説明しようと思います。もらった結果  
 と見くらべながら、読んでくださいね。

## CO (シーオー)



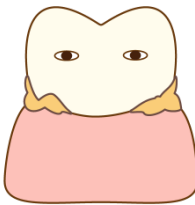
むし歯になりかけの歯のことで、毎日し  
 っかり歯をみがかないと、むし歯になってし  
 まいます。みがきかたを意識して、みがきの  
 こしのないようにしましょう。

## GO (ジーオー)



歯ぐきをはれたり、血が出たりする歯  
 肉炎になりかけています。しっかり歯をみ  
 がいて、歯のよごれを落としましょう。

## 歯垢 (しこう)



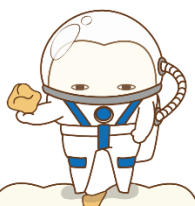
歯のよごれのことです。このよごれは、  
 むし歯きんの大好物です。しっかり歯みがき  
 をすることで取れますが、たまっていくと  
 むし歯や歯肉炎のもとになります。

## 歯肉炎 (しにくえん)



歯垢が歯にたまっておこる病気です。歯ぐ  
 きをはれたり、血が出たりしたりします。そ  
 のままにしておくと、歯ぐきがやわらかくな  
 って歯がぬけてしまうかもしれません。

## 歯石 (しせき)



歯垢がたまって、文字の通り石になったも  
 のです。これを置いておくと、むし歯や歯  
 周病の元になります。定期的に歯医者さん  
 に行き、とってもらいましょう。

## 大事なのは

まいにち 毎日3回しっかり歯をみがくこと

ごはんをよくかんでたべること

定期的にはいしゃ 定期的に歯医者さんに行くこと

## 守る歯の歯

前歯から1、2...と数えて6つ目の  
 歯。6歳頃に生えてくるので「6歳白  
 歯」とも呼ばれます。初めて生えるお  
 となの歯で、かむ力が強く、歯並びも  
 支える歯の王様です。  
 完全に生えるまで、約1年かかしま  
 す。それまではほかの歯よりも背が低  
 いので、歯ブラシが届きにくいのです。  
 上手にみがくにはコツが必要。

## 6歳臼歯のみがき方

乳歯の奥の歯茎にぼつんと白い頭を出し  
 たら歯みがきを始めます。  
 まっすぐ歯ブラシを  
 入れると届きません。  
 歯ブラシを真横から入れて、  
 6歳臼歯1本を狙ううち。  
 小刻みにみがきましょう。

## 全国歯みがき大会 6月1日～10日

今年の歯みがき大会は3～5年生を対象に行います。教えて  
 もらったことをおうちで話せるように、しっかり学んでください  
 ね。また、歯みがき大会を開きたいと思っている、ライオンの  
 歯みがきKidsというサイトもあります。面白いクイズなどがあるので、  
 ぜひ見てください。

おうちの方へ  
 歯みが Kids ホームページ  
[lion-dent-health.or.jp](http://lion-dent-health.or.jp)  
 保護者向けのコンテンツな  
 どもありますので、ぜひア  
 クセスしてみてください。

## 歯科検診にきてくれた石山先生からのお知らせ



今年も、歯と口のポスター展があります。

ぜひぜひ行ってください

日にち・時間：6月1日10:00～16:30

6月2日10:00～15:00

場所：海南保健福祉センター2階

内容：無料歯科健診・相談コーナー

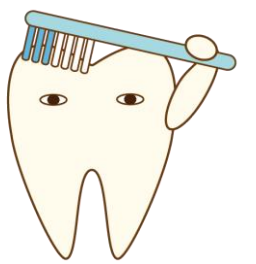
歯と口の健康に関する図画・ポスター・標語の展示

無料フツ化物塗布コーナー

歯みがき指導コーナー

歯をきれいに保つための道具の紹介

石山先生は  
 1日の9:00～  
 12:00に  
 いらっしゃるそうです。



無料の歯科検診を  
 受けると「歯ブラシ」  
 などがもらえるみたい  
 ですよ◎

今回の歯科検診では、むし歯と言われた人はとても少なかったです。

ですが、歯肉炎やGO(歯肉炎になりかけ)と言われた人がたくさんいました。2年生以上は、歯みがき教室や全国歯みがき大会で、  
 歯肉炎について学びましたね。歯ぐきの4つのサイン、いろ、かたち、かたさ、しゅっけつ、覚えていますか？歯ぐきのサインがでて  
 いたら、みがきかたを注意しなければいけませんね。