

# ほけんだより 6月 がつ

【家庭数配付】  
令和5年6月  
新座市立西堀小学校

## 歯と口は「体の入り口」

食べた後の歯みがき、むし歯・歯周病予防・・・  
「なぜ歯と口はきれいに大切にしておかなければいけないのでしょうか？」  
歯と口は、私たちが食べ物をとるための「消化管の入り口」です。  
いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べる  
ことができず、体をつったり動かしたりする「もと」になる栄養がとれな  
くなってしまいます。

1本、1本、みがいてあげよう。



## しっかり予防！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

### 歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



### どうすれば予防できる？



むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

### 自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてプヨプヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



## 梅雨時の熱中症に注意！



熱中症は真夏に起こるものと思われがちですが、梅雨にも注意しなければなりません。雨が降ると少し肌寒いこともありますが、ときおり雨がやみ、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい状況になります。



熱中症の危険“大”！

- ① すいみんや食事、毎日の生活習慣・生活リズムを整え、体力を維持しましょう。
- ② 軽い運動や入浴などで汗をかいて、体を暑さに少しずつ慣れさせましょう。
- ③ こまめに水分補給をしましょう。

乳歯のむし歯、  
放っておかないで！

今年も水泳学習が始まりました。プールは楽しいけれど、水の中は一歩間違えると、命にかかわるような危険も伴っています。プールのある前日は十分な睡眠をとり、朝はしっかり朝食を食べ、念入りに健康観察をするようお願いします。

耳鼻科・眼科検診の結果、受診が必要と診断され、お知らせを受け取った人は、受診が済むまではプールに入ることは出来ません。早めに受診するようお願いいたします。

## 乳歯のときから大切に

乳歯は生えかわるから、むし歯になってもだいじょうぶ？

いえいえ、そんなことはありません!!

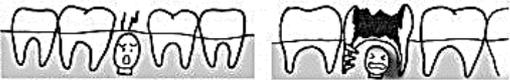


乳歯が大切な理由①

### 永久歯に影響します

乳歯の下では、もう永久歯の準備が始まっています。

むし歯があると...



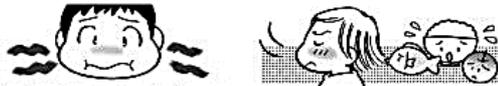
★歯並びが乱れ、永久歯が生えてくる場所がせまくなってしまいます。  
★乳歯のすぐ下に生えてきている永久歯を傷つけてしまう可能性があります。

乳歯が大切な理由②

### おいしく味わい、栄養をとるために必要です

食べものを消化し、栄養を吸収するとともに、おいしさを楽しむために、よくかんで食べることが大切です。

むし歯があると...



★食べものをしっかりかむことができません。  
★食べることが、きらいになってしまう場合も。

乳歯が大切な理由③

### 口の健康習慣を身につける時期です

歯みがきなど、口の中の健康を守る習慣を身につける、大切な時期です。

健康習慣が身につけていないと...



★むし歯や歯周病にかかりやすくなります。  
★後になって習慣を変えるのは、簡単ではありません。