

# ほけんだより 10月

令和6年10月1日  
城北小学校 保健室  
No.6

がつ ほけんもくひょう  
10月の保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう

## どうする？目にゴミが入ったとき

ぜったい め  
絶対に目をこすらない



ちい  
小さいゴミは、ゆっくりまばたき  
(なみだであらなが  
洗い流す)



せんめんき みず は  
洗面器に水を張ってまばたきする



がんかいいん じゅしん  
とれないときは眼科医院を受診



### 10・11・12月の保健行事

#### 10月

4日(金) 歯科巡回指導 5年

#### 11月

11日(月) 就学時健康診断

(来年度入学するお子さん対象)  
在校生は11:30下校、給食なし

#### 12月

4日(水) 歯科健診 にじ・2・4・6年

12日(木) 歯科健診 1・3・5年

### むし歯治療状況

6月の歯科健診でむし歯のあった  
111人中 **55人(50%)**が  
治療を済ませました(9月30日現在)。

まだの人は早めの受診をお願いします。  
治療が済みましたら、「結果のお知らせ」  
(ピンク色の紙)を学校へ提出してください。



# 学校保健委員会を開催しました

9月12日に学校保健委員会を開催しました。本校学校歯科医の河野恭範先生をお招きして、「8020歯の健康教室」と題した講話を行っていただきました。内容の一部を報告いたします。

はちまるにいま

## 8020運動とは

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われている。8020を達成している人は年々増加していて、近年では2人に1人が達成している。



## 歯を失う原因と予防

主な原因はむし歯と歯周病。歯みがきで予防できるが、みがいているのになる場合は、みがき方の問題。口の中を見ていないことや、歯垢が歯と同じ色をしていることなどが、みがき残しにつながっている。

### 口の中を観察しよう

歯や歯ぐきの状態を見ることが、健康づくりの第一歩



### 染色してみよう

可視化することで、工夫してみがくように

歯垢染色液はドラッグストアやネット通販、歯科医院で購入できます。



### シュガーコントロール

- ・キシリトール入りの食品
- ・砂糖を控えめに
- ・だらだら食べない



### フッ素を取り入れてみよう

- ・歯みがき粉
- ・うがい液



### 痛くなる前に治療

大きなむし歯ほど、治療後の安定期間が短い



## 感想の一部を紹介します

- ・「口の中を見る」という単純なことで、変わることに気づかせて頂いたので、習慣にしていきたい。
- ・歯は体全体の健康にも関係があると知りました。自分を含め家族の歯に目を向けていきたい。
- ・むし歯も生活習慣病だと知りました。洗口液や染め出し、デンタルフロスなども利用しながら予防していきたい。

ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。