

歯っぴー通信

歯・口のほけんだより

令和7年度 第1号 4月

黒浜小学校では歯と口の健康づくりの取組を「歯っぴー活動」と称し推進しています。保護者の皆様にはいつも「歯っぴー活動」へのご協力ありがとうございます。今年度も生涯にわたる歯・口の健康づくりを推進し、本校の活動の様子や情報を保護者の方向けに「歯っぴー通信」としてお知らせしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いしします。

ピンク色の手紙です

歯科健診後に全校児童へ結果のお知らせを配付します

歯科治療の勧めを受けた場合は、早めに歯科医への受診をするよう、ご協力お願いします。また、治療勧告ではないけれども、経過をみる必要があるに○がついていた場合は、以下のように、ご家庭で口腔内の環境を整えるよう経過をみていただきたいと思います。

要観察歯(初期むし歯 C0)に○がついていた場合

① 食生活を見直して気をつけてみましょう。

食事やおやつをダラダラ食べない
お菓子やジュース・甘いものを食べすぎない

② よくかんで食べるようにしましょう。

よくかむとだ液がたくさん出て、むし歯が進行するのを防ぐ

③ フッ素入り歯みがき粉を使い、ていねいに歯みがきをしましょう。

※初期むし歯であれば、①②③をがんばることで歯を健康な状態にもどしたり、むし歯の進行を止めたりすることができます。

歯肉や歯垢に○がついていた場合

がんばってブラッシングを続ければ、改善できる軽度の歯肉炎と軽度の歯垢です。歯垢はむし歯や歯周病の原因にもなります。こまめな歯みがきで歯垢をとりのぞき、歯ぐきをひきしめてむし歯や歯周病を予防しましょう。



歯並びや歯のかみ合わせに○がついていた場合

かみ合わせが悪いと、発音や体の健康などに影響することもあります。歯科健診で校医の鈴木正臣先生に教えていただいた「あいうべ体操」をゆっくりめで1セット5秒、毎日30回やってみましょう。



「あいうべ体操」は口のまわりの筋肉を整えて、舌の位置を正しい位置にすることで口呼吸から鼻呼吸にする体操です。歯並びや歯のかみ合わせを整える効果もあります。

あいうべ体操でお口から健康づくり

歯並び・かみ合わせを整える！
免疫力アップで感染症予防に！
顔のストレッチに効果ばつぐん

ぜひ家族みんなでやってみてください

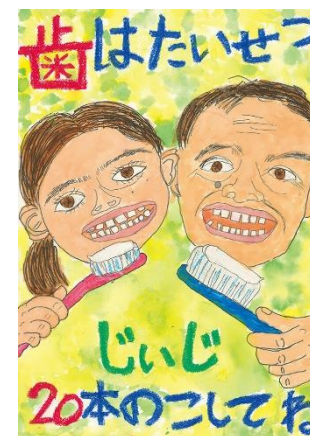


歯・口の健康に関する図画・ポスター・標語の募集中です

歯・口の健康をよびかける作品を募集しています。(図画は5月30日(金)、標語は5月13日(火)がしめきりです。詳しくは4月21日(月)に配付した手紙をお読みください。

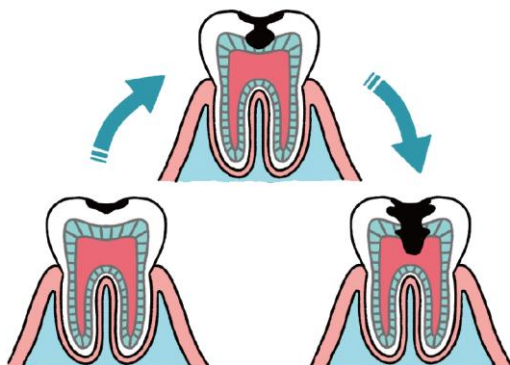
図画・ポスターを描きたい場合は、担任に話してください。用紙を保健室から渡します。(四つ切画用紙)

なお、標語は全学年に用紙を配ります。低学年はおうちの方と一緒に5・7・5で考えていただけるとありがたいです。ご協力よろしくお願いします。



歯科健診

口の中の状態が健康かどうか
を調べます



歯科健診の記号

記号	読み方	意味
/	しゃせん 斜線	健康な歯
CO	シーオー	むし歯になりそうな歯
C	シー	むし歯がある
GO	ジーオー	軽度の歯肉炎がある
G	ジー	治療が必要な歯肉炎がある
○	マル	歯医者さんで治療済みの歯

かがみ くち なか 鏡で口の中をチェック✓

歯垢が溜まりやすいのはでこぼこしたところ。歯の生え方は一人ひとり違うので、でこぼこの形も人それぞれ。つまり、念入りにみがかないといけないところも人それぞれなのです。

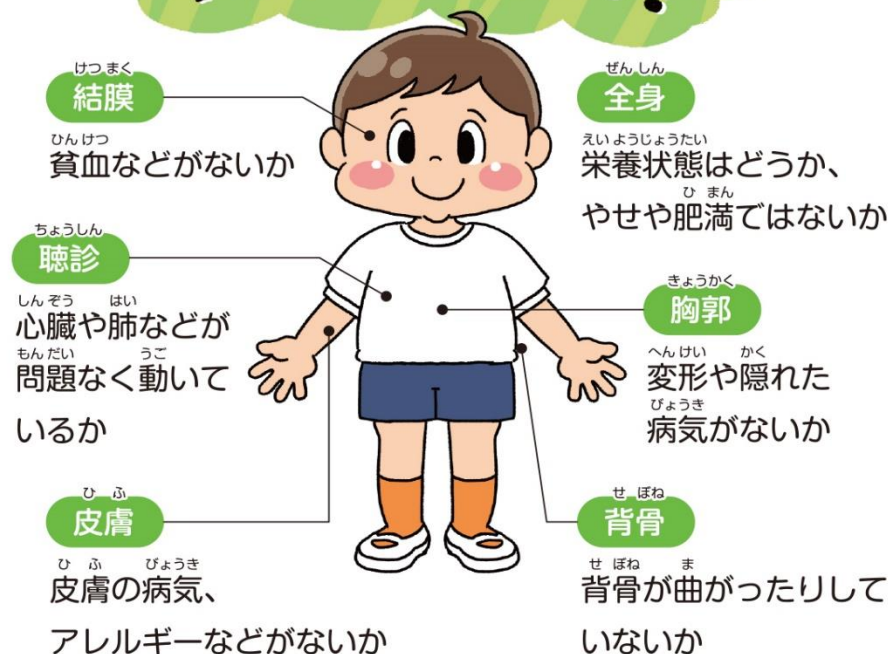
歯科健診の日にはていねいに歯みがきをします。そのときに、鏡で自分の口の中の様子をよく観察してみましょう。自分のでこぼこポイントはどこかな？

内科検診

体に病気がないか、健康かを調べます



内科検診で 何が分かるの？



運動器検診

体を動かすための機能に問題がないかを調べます

