

# 歯っぴー通信 歯・口のほけんだより

## 令和8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。どうぞよろしくお祈ひします。

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、ご協力お祈ひします。残念ながら、むし歯は自然には治りません。特に「むし歯」に〇がついていた場合はできるだけ早く歯科医への治療や指導を受けてください。人生 100 年時代を健康に生きるために、歯と口の健康はとても大切です。特に永久歯は一生ものですのでご協力をお祈ひします。

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〇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)に〇がついていた場合

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。

#### 歯肉や歯垢に〇がついていた場合

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。



今年も

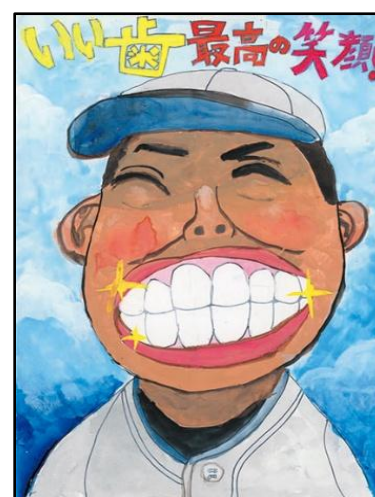
### 歯・口の健康に関する図画・ポスター・標語を募集します

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29日(金)、標語は5月15日(金)までに担任の先生へ提出してください。

詳しくは4月27日に手紙を配付する予定です。

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。

(画用紙の指定：四つ切画用紙となります)



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で考えていただくとありがたいです。ご協力よろしくお祈ひします。

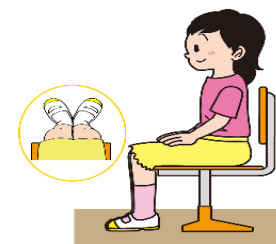
いつもすてきな作品をありがとうございます。今年もたくさんの作品をお待ちしています。

#### 歯科校医の吉元奈美恵先生から

歯科健診より、歯・口の中がきれいな児童が多いとお褒めの言葉をいただきました。ご家庭での歯みがきの見届けや仕上げみがき・定期的な歯科検診等、いつもご協力ありがとうございます。

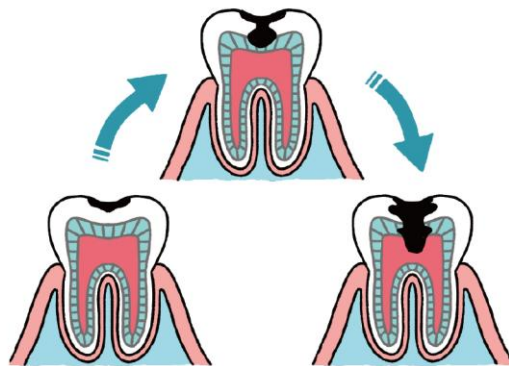
吉元先生から、学童期の歯並びは姿勢を正しく、噛み応えのあるものをしっかりとよく噛むことで整いやすいと教えていただきました。学校でも「よい姿勢」と「よくかむこと」を児童に繰り返し指導していきたいと思ひます。ご家庭でも意識していただくようご協力願ひします。

#### 正しい姿勢でよくかんで食べましょう



# 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

## 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。

歯科健診の日は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よう。自分のでこぼこポイントはどこかな？

## 学習も食事もしせいで！

よいしせいでできていますか？ よいしせい は・・・ぐー・ぺた・ぴん！

おなかは「ぐー」いっこぶん  
せなかは「ぴん」  
あしはゆかに「ぺた」

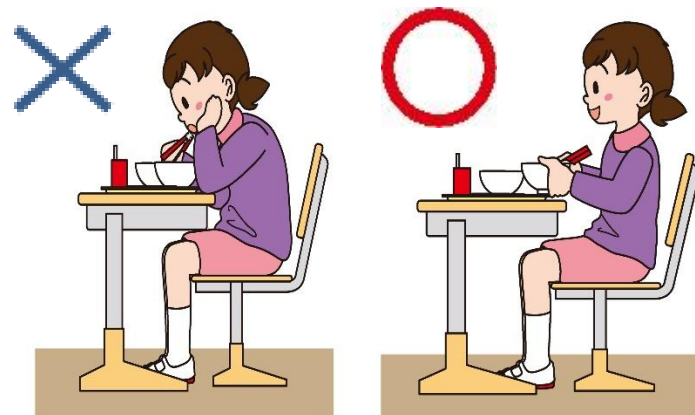
授業中のしせいを見ていると...  
目がちかいい、ひじをついて、足をくんでいる人がいます！

しせいがわるいと...  
・せぼねがまがってしまう  
・視力がさがる  
・内臓(胃や腸など)のはたらきがわるくなる  
・頭やかた・首・こしがいたくなる

「ぐー・ぺた・ぴん」のよいしせいをすると、

- ★骨や筋肉がよくなる
- ★勉強などに集中できるようになる
- ★体のはたらきがよくなる
- ★つかれにくくなる

など、いいことたくさん！より健康に成長できます！



机と目のきよりはパー2つぶんあけるといいよ

よいしせいは・・・  
食べる時もぐー・ぺた・ぴん！