

ほけんだより

令和4年6月6日
足立区立東栗原小学校
校長 伊地知 広竹
養護教諭 篠崎 和江

歯の病気の原因となる「歯垢」について

口の中にある細菌が歯の表面につくった“膜”が「歯垢」です。歯垢1グラムの中には数千億もの細菌がいて、歯に特に影響を与えない細菌とむし歯などの歯の病気を起こす細菌が混在しています。しかし、間食などで砂糖をたくさん食べると、それをえさにして、歯の病気を起こす細菌が増えて歯垢がたまっていきます。

歯垢は歯にべったりとくっついているため、歯みがきをしないと歯から落ちません。しかもそのままにしておくと、「歯石」と呼ばれるとても硬い状態になり、病院に行かないと落とすことができなくなります。

歯垢が歯にたまる起こる病気

むし歯



歯垢にすむミュータンス菌などの細菌が、間食などでとった砂糖をえさにして酸をつくり、歯を溶かしていきます。むし歯になり始めたときは、最初は白くにごった色をしていて、歯みがきや食習慣を見直すことで治っていきます。しかし、放置していると、痛みが出て、歯に穴が開いていきます。

歯肉炎



歯垢にすむさまざまな細菌が歯ぐきを攻撃し、それに対して、歯ぐきも細菌を倒すための物質を出しますが、歯ぐきは赤く腫れたり、血が出たりします。歯みがきや食習慣を見直すことで治っていきますが、放置していると将来、歯ぐきが歯を支えられず、歯が抜ける原因になります。

歯垢が歯にたまらないようにする生活習慣

歯をすみずみまでみがく

間食はできるだけ甘いものを控える

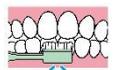
寝る前に甘いものを食べない



毛先をこきざみに動かしてみがく

甘いものをだらだらと食べない

寝る前には必ず歯をみがく



今後の予定（6月）

6/7日（火）内科結核運動器健診13:30～ 5・6年（5年は鋸南事前健康相談を兼ねます）

23日（木）内科結核運動器健診13:30～ 3・4年

30日（木）歯科健康教室「ハロー6ちゃんクラス」1年

裏もあります →

4月に実施した身体計測の結果 (男女別平均値)

	男 子		女 子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	116.4	21.5	116.7	21.6
2年	123.6	24.6	122.1	24.6
3年	129.5	27.7	128.4	27.4
4年	134.8	34.5	134.5	31.3
5年	139.3	38.2	141.4	34.9
6年	146.2	40.8	147.8	40.9



治療勧告書の配布数と受診後の提出数 (令和4年6月3日現在)

	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	配布	提出										
耳鼻科	8	4	13	7	6	4	10	4	8	2	9	1
眼科	5		8		4		10		8		6	
視力	1	1	5	2	9	6	10	2	17	5	16	3

※5/18に耳鼻科検診、6/1に眼科検診を実施しました。

《保護者の方へ》

- 受診を勧められたお子さんは、早めに専門医へ受診してください。特に、内科、耳鼻科、眼科は、水泳の学習が始まる前に受診を済ませていただくようお願いします。また、受診後は、「受診結果報告書」をご提出ください。
- 6月中に定期健康診断結果を全員にお渡しします。お子さんと一緒にご確認ください。

健康診断の結果より



歯科

- 全体的にむし歯は少ないです。
- 低学年は、歯が生えそろっていなくて、ちゃんと噛めていないため、その分、汚れがたまりやすくなりますので、3年生までは、仕上げ磨きをしていただくとよいです。
- 毎日、歯ブラシによるブラッシングをしっかりと行い、デンタルフロスも使用しながら、汚れを取り除くようにしましょう。



眼科

- 時期的にアレルギー症状は落ち着いていました。
- 近頃、タブレット・スマホの使い過ぎや3Dの映画・ゲームを見すぎるにより、急性内斜視を発症するケースがあります。時間を制限して使用することが必要です。