

7月のびっこ

令和6年7月

山王小

ほけんだより

7月に入り、いよいよ夏本番です。暑い日が続き熱中症が心配されますが、これまで以上に熱中症対策や体調管理に気をつけ、よい夏休みを迎えましょう。

さて、先月は歯科健診を実施しました。みなさんの歯は健康でしたか？学校歯科医の先生から、歯と口の健康についてご指導をいただきました。おうちの方と一緒に読みましょう。

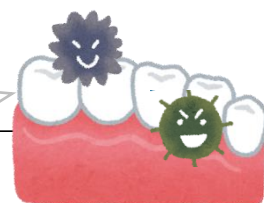
今月の保健安全目標 ★夏を安全に過ごそう ★暑さに負けず元気に過ごそう

小学生と極悪歯周病ばい菌3匹トリオ 「レッドコンプレックス」

1 口の中には腸の中（うんちの中）よりも多くの種類のばい菌がいると言われています。

その中でも怖いばい菌は歯周病菌です。

歯周病菌



2 歯周病菌はどんな悪さをするのだろうか？

歯を支えている あごの骨を溶かす	かむ力が弱まり、 食べ物の味が落ちる	歯がぐらぐらになる	歯が抜ける

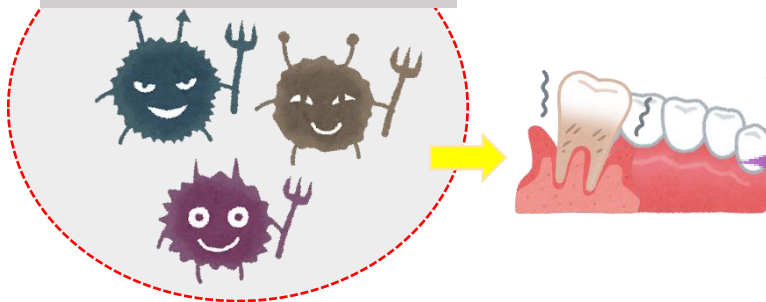
歯槽骨

全身の病気へ！

歯周病菌は、糖尿病、動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、早産、低出生体重児、肺炎、関節リウマチ、心内膜炎、腎臓病、脂肪性肝炎、認知症やがんなど、全身の病気の原因となったり、これらを悪化させたりもします。

3 歯周病菌の中でも、3種類のばい菌が合体した、

レッドコンプレックス



と言われるものが最も凶悪で、大人になると次々に歯がグラグラし始め、ご飯がかめなくなっていくます。

4 このレッドコンプレックスの基ができるのは小学生のころ。しかし、

菌の住みかが丈夫でないと、レッドコンプレックスはできない！

ことが分かっています。つまり……

5 レッドコンプレックスを作らせないために

★おやつでも食事でも、食べたらずぐに歯みがきをする

★むし歯になったら治療する

これだけでも、大変怖い歯周病は防げるのです。



1分間でも！

6 1分間でも効率の良い歯みがきのやり方

①山切りカットの歯ブラシを使う	②歯を順序よくみがく	③歯ぐきの近くをみがく	④前歯の内側は歯ブラシを縦にしてみがく
 歯の間もみがけます	 みがき忘れ防止のためです	 1番汚れがあります	 歯の形に合わせましょう

今と将来の歯と口の健康のために、できることから取り組みましょう。～おわり～



スクールカウンセラー・親と子の相談員来校

来校日 SC : 第1・3火曜日 14:00～16:30
相談員: 毎週水曜日 9:00～11:00

面談を希望される方は、直接学校までご連絡ください。

予約連絡先: 山王小 (担当: 養護教諭)

0297-85-8205

* ひとこと *

夏休みの予定は決まっていますか？やりたいことをやるためには、まず体や心が元気でなければなりません。「早寝、早起き、朝ご飯！」で、今年の夏も、いい思い出をつくりましょうね。