

ほけんだより



2022年7月8日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

歯科検診が終わりましたが、みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいと思います。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

今回の歯科検診の結果は…

むし歯が多かった場所ベスト3

むし歯は全員で…
216本ありました！

左下の奥歯
(乳歯)
むし歯：21本

歯科検診の結果から奥歯がきちんとみがけていないことがわかります。気を付けながら歯みがきをしましょう。

左上の奥歯
(乳歯)
むし歯：25本

左下の奥歯
(乳歯)
むし歯：26本

【見方】

外側にある歯(1～8)は、永久歯(おとなの歯)
内側にある歯(A～E)は、乳歯(こどもの歯)



この結果から…「奥歯」にむし歯ができやすいことがわかりますね…！！奥歯のむし歯や他の所のむし歯をつくらないためにできることは「きちんと歯みがきをする事」です。

この5つの場所に気を付けて歯みがきをしましょう😊



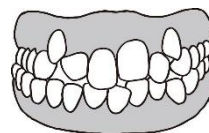
みがきのこし
が
おおいところ

学校歯科医: 村澤先生(井関歯科)より

1. 口呼吸ではなく、鼻呼吸を！

マスクの着用により口呼吸をすることによって、口の中が乾燥し、だ液が少なくなります。だ液が少なくなってしまうと、むし歯ができやすく口の中が不潔になりやすいです。

2. 叢生(そうせい)のひとが多くなっています！



叢生とは、歯が顎に入りきらず、重なり合ってデコボコに

なっていたり、前後互い違いになって生えている状態のことをいいます。

原因は、顎が小さいことが原因で起こることがほとんどです。

近年、日本人に叢生の人が増えているのは、食習慣と関わっていると

言われています。やわらかい食事が増え、よく噛まなくなったことで顎が十分に発達しない人が増えているのです。



叢生にならないためにできることは？

- ① しっかり噛んで食べる
- ② 外でしっかり遊ぶ(運動するときにぐっところえることで顎を鍛えられます)
- ③ うつむく作業を減らす(ゲームで下向くことを減らす)



◆ 歯科検診終了後、結果のお知らせを全員に配布しています。受診する際は、用紙を持参してください。また、用紙をなくしてしまった場合は再発行しますので、学校までご連絡ください。

全問正解できるかな？(こたえはうに)

Q1 歯の表面と鉄は、どちらががたい？

- A: 歯の表面 B: 鉄
C: どちらもおなじくらい

Q2 むし歯はすすんでも
歯みがきでなおせる？

- A: なおせる
B: なおせることもある
C: なおせない

Q3 乳歯のむし歯はほうって
おいても平気？

- A: はえかわるから平気
B: どちらでもよい
C: なおさないとだめ

Q4 むし歯になりやすい歯は？

- A: 前歯 B: 奥歯
C: どの歯もかわらない

Q5 だ液がたくさんでる人はむし歯になりにくい？

- A: なりにくい B: なりやすい
C: だ液とむし歯は関係ない

Q6 乳歯と永久歯はどちらがじょうぶ？

- A: 乳歯 B: 永久歯 C: どちらも同じくらい



(ことえ) Q1・・・A Q2・・・C Q3・・・C Q4・・・B Q5・・・A Q6・・・B