

# ほけんだより 5月

札幌市立稲穂小学校  
保健室  
令和5年5月11日発行  
(No.4)

「〇〇に行って楽しかった!」、「おうちで家族とのんびり過ごしたよ。」と教えてくれる子どもたちの笑顔から、楽しさや嬉しさが伝わってきて、聞いている私もHAPPYな気分になります。きっと子どもたちは充実した連休を過ごし、心とからだのエネルギーが満タンになったのでしょう。今週も元気に良い表情で学校生活を送っています。

これからは、運動会練習も始まってきます。元気に過ごすためにはもちろん、ケガの予防のためにも、生活リズムを整えて過ごせるようお願いします。

あさ  
**朝ごはんて**  
**3つのスイッチ**  
**ON!**



のう **ON**  
**脳**  
のう 脳にエネルギーが充電され、  
あたま 頭が働きやすくなります。

なか **ON**  
**お腹**  
い 胃と腸が刺激され、  
うんち ウンチが出やすくなります。

からだ **ON**  
からだ 体温が上がり、  
かつどう 活動しやすい状態になります。

ない ない は  
からだ  
**体とこころのピンチ!?**

やる気がでない

なに たの  
何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

からだ こころ  
体や心のSOSサイン  
かもしれません。

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



## 歯科検診の結果をお渡しします

本日、全学年に歯科検診の結果をお渡ししました。黄色い用紙がお手元に届かなかった場合は、「異常なし」ということとなります。学校での検査・検診は、環境や検査の用具等も専門医とするものとは異なり、病院を受診した結果「異常なし」ということもありますので、ご了承ください。

なお今回の歯科検診の結果は、現在治療中や歯列矯正中のお子さんにもお知らせしています。その場合は、引き続きかかりつけ医の指示に従ってください。裏面に、札幌市教育委員会・札幌歯科医師会学校歯科委員会が作成した資料を載せましたので、併せてご覧ください。

### 歯の健康習慣チェック

- 歯と歯肉の間もみがいている
- デンタルフロスを使っている
- 甘い飲み物や食べ物を食べすぎないようにしている
- よくかんで食べている
- 歯石を定期的にとってもらっている

いくつ✓がつかしましたか?  
口の中を健康に保つために、  
全部✓を目指しましょう!



① 歯や口の中で気になることがあるときは歯医者さんにみてもらいましょう。

① 今、気になることがなくても歯医者さんには定期的に通い、歯石のケアや歯周病のチェックを行いましょう。



## 歯科健康診断結果で

### 1の「歯並び・咬みあわせのことで相談してください」に○がついた方へ

札幌市教育委員会

札幌歯科医師会学校歯科委員会

歯並びやかみ合わせは、「食べ物を取り込み、食べる」機能、「表情をつくり、話す」機能や「運動を支え、体のバランスをとる」機能等に直接かかわっており、食生活のみでなく生活の質全体に関係しています。

学校歯科健康診断において、歯並びや咬みあわせで学校歯科医が診断する症状には、「反対咬合」「上顎前突」「歯数異常」「開咬」などがあります。このような症状がある場合、子供の成長発育段階により、噛む・話す・呼吸する・体のバランスをとるなどの発達に影響が見られることがあり、学校での学習に影響がでることもあります。

- 上下の前歯のかみ合わせが前後逆になる「反対咬合」、上の前歯が前方に出ている「上顎前突」は成長発育不全（上顎発育不全・下顎発育不全）を起こしやすくなります。また発育の状況により、歯周病やむし歯のみでなく、嚥下（飲み込み）の時に舌を突き出す癖や口呼吸に関連することもあります。
- 本来生えてくるべき歯数と異なる「歯数異常」は、先天性欠損や埋伏歯、過剰歯がある場合が多く、手術による治療が必要な場合、その後に矯正処置が必要なこともあります。
- かみ合わせたときに前歯に上下の隙間ができる「開咬」の場合は発音（構音）に問題がおき、サ行やタ行が発音しにくいなどの障害が起こることがあります。原因が指しゃぶりなどの癖の場合、癖の中止や早い時点でくちびるの訓練を行うことにより、改善がみられる場合があります。重度の場合は、将来的に矯正治療の検討も必要です。

これらの症状については、お子様の発達段階や個々の症状の程度により、必要となる対応が異なります。それぞれの状況については、専門医を受診する前に、必要に応じて、かかりつけの歯科医師や地域の歯科医師に相談してください。もしくは、学校歯科医に相談したい場合は、学校に連絡してください。

※このお知らせは、公益財団法人日本学校歯科医会作成の資料を参考にして作成しています※