



令和8年6月10日  
 札幌市立美香保小学校  
 保健だより NO.2  
 【すぐーる配信】

5月下旬から20℃を超える日が増え、運動会明けは札幌でも30℃を記録した日がありましたが、朝晩の肌寒さや変わりやすい天気もあり、寒暖差により体調を崩しやすい時期です。活動場所や活動内容によっても暑さが変わるため、衣服の脱ぎ着で調節できるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。規則正しい生活を心掛け、体調管理にご注意ください。



# 6月11日(木)は歯科検診です

当日の朝は、丁寧に歯みがきをしてください！

歯科検診では、こんなことを調べます！



歯並びやかみ合わせが悪くないかどうか。



むし歯があるかどうか。



歯ぐきが腫れたり、ぶよぶよ出血していないかどうか。

## 歯科検診の記号

記号	読み方	意味
/	しゃせん 斜線	けんこう は 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	けいど しにくえん 軽度の歯肉炎がある
G	ジー	ちりょう ひつよう しにくえん 治療が必要な歯肉炎がある
○	マル	はいしゃ ちりょうず は 歯医者さんで治療済みの歯

# 6月4日～10日は 歯と口の健康週間



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。この機会に、ご家庭で、お子さんと一緒に歯の健康について考えてみませんか。

## 歯や口の健康を守るのは★チーム戦★

### メンバー①

#### 歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

### メンバー②

#### だ液

よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

### メンバー③

#### 歯医者さん

予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。



### メンバー④

#### 免疫力

正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。



## できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする



です。子どもは、成  
こ比べて2～3倍の



きやくたせ  
規則正しい生活で  
たいちようかんり  
体調管理

正しい歯ブラシの  
使い方って、  
どうしてダメなの？

### よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



### 歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



### ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



かたはこまめに、  
かいそう おお  
回数を多めにとる

理髪がらこまめに  
きゆうけい  
こまめに休憩を

1本歯の悪いところはむりに  
うんどう  
運動しない