

保健だより6月

令和5年6月5日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

6月12日(月)～16日(金)は、文蔵小学校の「歯と口の健康週間」です。9日(金)にカラーテスト一錠を配付します。10日(土)～13日(火)にみがき残しを調べてみてください。調べた結果を記入用紙に記入し、14日(水)までに学校へ提出しましょう。歯みがきカレンダーは、12日(月)から18日(日)までです。

歯の健康のために大切なこと

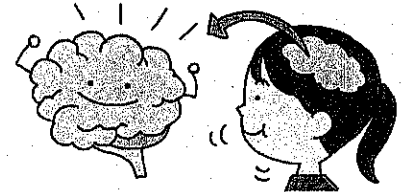


よくかんで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。

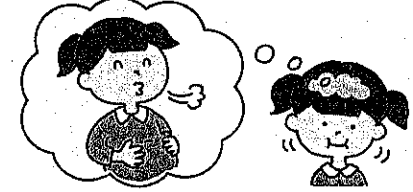


のうをげんきにする



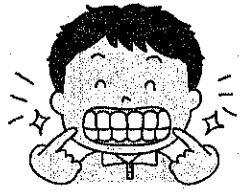
かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

ふとりすぎをふせぐ



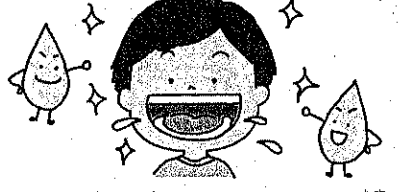
よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とか感じ、食べすぎをよぼうします。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はつきりとしゃべることができるようになります。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

1学期の歯科健診の結果

5月25日に歯科健診を行いました。乳歯のむし歯をしっかりと治し、健康な永久歯が生えてくる

環境づくりが大切です。結果は以下のとおりです。

受診が必要な人には、ピンク色の「結果のお知らせ」を配付しましたので、早目の受診を

おすすめします。



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
乳歯のむし歯がある人数	26	11	48	23	25	13
要注意乳歯がある人数	26	23	26	26	35	17
永久歯のむし歯がある人数	1	2	6	13	10	10
歯科医の受診が必要な人数	43	36	65	45	55	34

