



令和8年6月
鶴ヶ島市立南小学校
保健室

6月に入り「衣替え」の季節になりました。5月も気温の高い日が多りましたが、これから夏に向けて蒸し暑いと感じる日が増えます。しかし、急に気温が下がる事もあるので、体調管理には気をつけましょう。気候に合わせた服装をすることを心がけ、風邪や熱中症の予防をしましょう。カーディガンなど羽織るものがあるとよいです。

6月は「歯の衛生月間」！歯を大切にしよう！

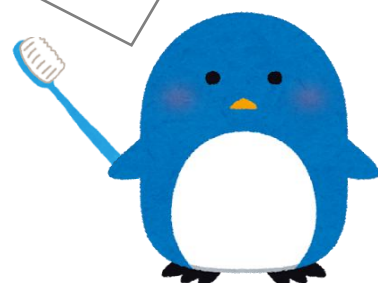
～南小学校の歯科健診の結果をみてみよう～

令和8年度 南小学校の
歯科健診の結果は・・・？

★虫歯がある人
45人／345人中（13.0%）

★虫歯になりかけている歯がある人
（CO：要観察歯といいます）
45人／345人中（13.0%）
※欠席者を除く

歯科健診の結果、虫歯・、要観察歯以外にも、歯肉の状態や歯垢、歯列・咬合で受診のお知らせをお渡しする人もいます。



むし歯は自然に治ることはありません。早めに医療機関を受診しましょう。

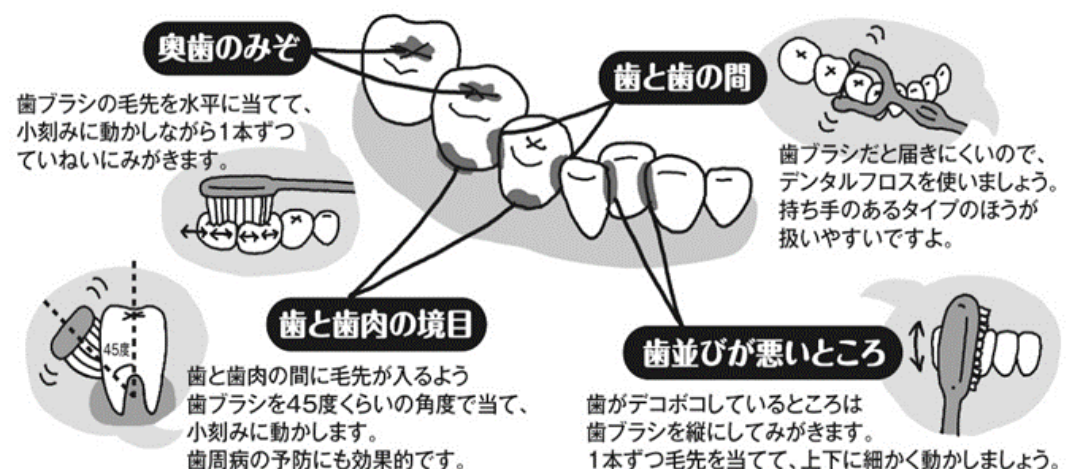
医療機関を受診しましたら、学校にお知らせの紙を提出してください。

小学生の時期は、子どもの歯が大人の歯に生え変わる大切な時期です。小学生のころから、食事のあとは歯をみがくという習慣をつけると大人になってもきれいで丈夫な歯でいられます。まずは、給食後のはみがきから時間をかけてていねいにみがいてみましょう。

～正しい歯みがきの仕方を学ぼう～

- ① 歯ブラシはえんぴつ持ち
 - ② 当て方は歯に対して直角または歯と歯茎の境目に45度の角度
 - ③ 優しくていねいに
 - ④ 歯ブラシを小刻みに動かす
 - ⑤ 歯ブラシを斜めにいれて奥歯もみがく
- ★定期的に歯ブラシも変えましょう。毛先がバサバサしてきたら変える合図！

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



～寝る前の歯みがきも重要です！なぜ大切なのか？～

寝る前の歯みがきが大切なワケ

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑

えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

