



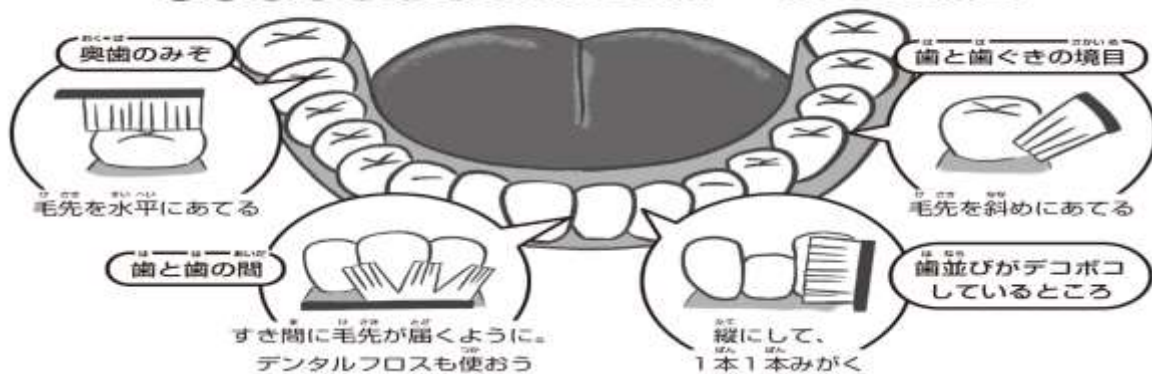
れいわ ねん がつ ねやがわしりつきだしょうがっこう ほけんしつ うち ひと  
 令和5年6月 寝屋川市立木田小学校 保健室 お家の人とよみましょう

ほ くち けんこうしゅうかん  
 ~歯と口の健康週間~

がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん は くち なか けんこう みなお  
 6月4日~10日は歯と口の健康週間といい、歯や口の中の健康を見直す

しゅうかん  
 1週間です

▲ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



ほう 放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

しっかりと**予防!**

しっかりと**なおす!**

# 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

## 歯肉炎って?

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



## どうすれば予防できる?



むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

## 自分で見つけられる!

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



## 保護者の方へ

「健康の記録」は1学期、すべての健康診断が終わってからの返却になりますが、受診が必要と診断された場合は、個別にお知らせの紙をお渡ししています

6月中旬よりプールがはじまりますので、まだ受診していないお子様は、早急に受診し受診結果を学校まで提出していただきますようお願い致します。

気温・湿度共に高い日が続いてきます。熱中症対策も含め、水筒・タオル等をお子様を持たせていただきますよう、よろしくお願い致します。

低学年の体調不良での来室も増えています。朝のお子様の健康観察もよろしくお願い致します。