

ほけんだより

平成28年11月2日

草津町立草津小学校

11月8日は「いい歯の日」です。歯みがきは1日3回できていますか？きちんと歯みがきをする事で、むし歯だけでなく、歯肉炎も予防できます。特に草津小では、歯科検診の結果、歯肉炎になっている児童が多いという実態があります。歯と歯肉の間に注意しながら、汚れを取りのぞくようにみがきましょう。

11月8日はいい歯の日
あなたはきちんとみがけてる？



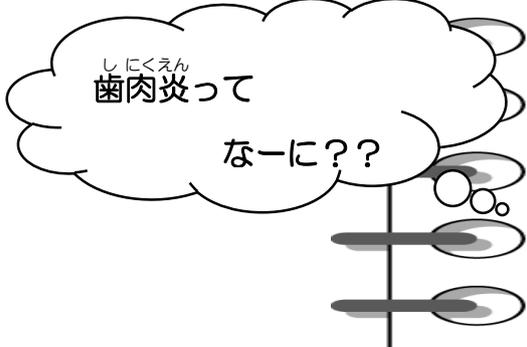
1日1回は
鏡を見ながら
ていねいにみがこう！！

★11月の保健目標★

1日3回ていねいに
歯をみがこう！！



歯肉炎って
なに??



歯肉炎とは、歯ぐきに炎症が起きている状態をいいます。歯ぐきが腫れたり、歯みがきの時に血が出たりという症状が見られます。

この段階では痛みがほとんどないため、症状に気がつかず、放置したりする人も多いようです。しかし、放っておけば症状はどんどん進んでしまうので、初期段階でしっかりケアすることが大切です。

観察のポイント	健康な歯肉	腫れがある歯肉
見た目		
色	うすいピンク色	赤っぽい紫色
感触	ひきしまっている かため	はれている ブヨブヨしている
形	歯と歯の間が、 三角形になっている	丸く、ぶあつくなって ふくらんでいる
出血	出血しない	少しさわるだけで出血する

歯肉炎は、正しく、ていねいな歯みがきで予防ができます！！
時々鏡をみながら、歯肉も自分でチェックをしてみましょう。



歯を大切に

歯の受診状況



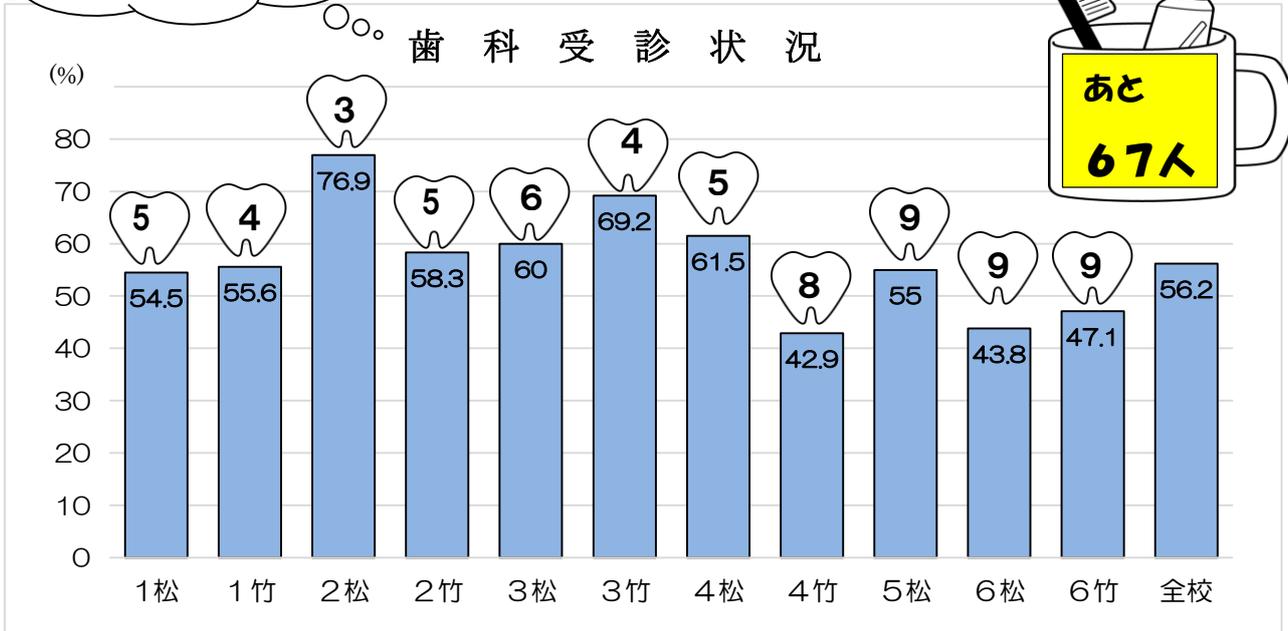
10月31日現在

受診 100%を
めざして!



なおしていない人数

《グラフは受診率》



まだ、歯医者さんで受診・治療していないお子さんには、「受診のおすすめ」の通知をお渡します。お子さんが、学習に運動に頑張れる健康な身体を保てるよう、早期の受診をお願いします。

インフルエンザによる「学級閉鎖」が沼田市・前橋市で報告されています。この時期は、寒暖差が激しく、体調をくずしやすくなります。草津小でも「発熱」「腹痛」などの欠席が増えています。

外から帰った後や食事の前には、必ずうがい手洗いをして、予防を心がけましょう。

かぜもインフルエンザも予防は同じです

- 外から帰ったとき、食事の前には手を洗おう



- 規則正しい生活で、抵抗力をつけよう

