

そろそろ梅雨ですね。天気が変わりやすいので、体調をくずしやすい時期です。早く寝ることを心がけて、心と体をゆっくり休めましょう。

は けんこう 歯ぐきは健康ですか？

は けんこう じょうたい 歯ぐきの健康状態をチェックするポイント

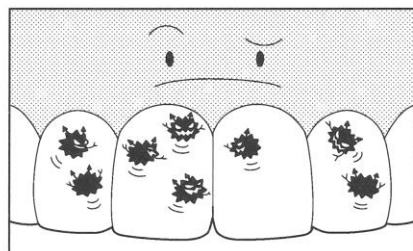
1～4の項目で、「A」と「B」のどちらに当てはまるかをチェックしてみましょう。

1	は 歯ぐきはどんな色をしている？	A 赤黒い色 B 薄いピンク色
2	は 歯ぐき（歯と歯の間）の形はどちらに近い？	A 丸い B 三角形
3	は 歯ぐきを触るとどんな感じ？	A ぶよぶよしている B 硬い
4	は 歯をみがいたときに血が出る？	A 出る B 出ない

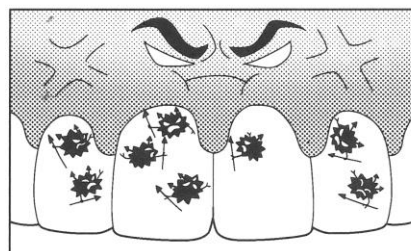
「A」が1つでもある場合は、歯肉炎の疑いがあります。一度歯医者さんでみてもらい、歯みがきや食習慣も見直してみましょう。

し にく えん お し く 歯肉炎が起こる仕組み

歯肉炎を起こす細菌は、食事のときに口に入った砂糖をえさにして、歯こうをつくりながらその中にすみつき、歯ぐきを攻撃する物質を出します。それに対して、細菌を倒すための物質が血液を通じて歯ぐきへとどんどん送られてきます。その結果、歯ぐきが赤くはれてふくらんでいきます。



は さいきん ちか
歯ぐきに細菌が近づくと……



は さいきん はんげき
歯ぐきが細菌に反撃だ！

ほごしや かた し 保護者の方へ 知っていますか？アタマジラミ

アタマジラミは、頭皮に寄生する虫です。血をすうので、頭がかゆくなります。髪の毛をかきわけると、卵を発見できます。フケとはちがい、払ってもくしでといても落ちません。

人から人へ感染しますが、不潔が原因で寄生することはありません。子どもたちが普段の生活で頭をつけて遊んだり、タオルや帽子、ブラシを共用することにより、誰にでも寄生することがあります。

もし見つけたら、皮膚科の診察を受けるか、薬局でご相談ください。皮脂の固まりと卵は間違えやすいので、注意が必要です。判断がつかない場合は、医師にご相談ください。

発見された場合は、状況把握のために担任までお知らせください。



卵の大きさ…0.5～0.8ミリ
卵の色……白または象牙色

このようなことに気をつけて
歯や歯ぐきを大切にしよう！

◎鏡をみながら歯を
すみずみまでみがく。

◎寝る前には必ずみがく。

◎寝る前は特に甘いものを
食べない。



がつ ほけんぎょうじ 6月の保健行事

し か けんしん
歯科検診

ねんせい ねんせい
6月1日(木)1,2,3年生 6月8日(木)4,5,6年生

あさ は
朝はていねいに歯をみがいてきましょう。

がん かけんしん
眼科検診

ねんせい ねんせい
6月5日(月) 1年生全員 2～6年生該当者