


すくすく

志木市立志木第四小学校 保健室 H29.6.5

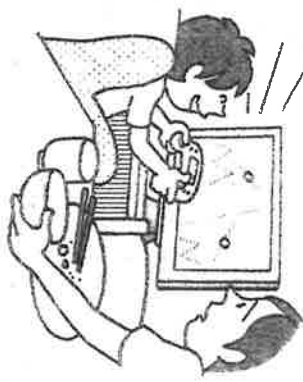
6月の保健目標
歯に関心を持ち、
自分の口の中を知ろう。



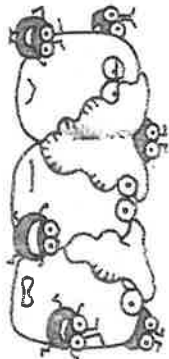
プランナーはロの中はどうなっていく？

もし、食べてから菌みがきを
しないで放置していたら...

菌が菌にくっつく
食べカスに寄ってきた菌が、ネバネバした物質を作り、菌にくっつきます。食後8時間くらいで、プラークの誕生です。



菌が増える
菌が爆発的に増えます。菌同士がくっついたりしながら、プラークの厚みが増してきます。



プラーク (歯垢)
食べカスではなく菌の塊。1mgの中に、なんと1億~10億個もの菌が...

バイオフィルムができる
ぬるぬるとした塊ができます。プラークと同じ菌の塊ですが、より強力になります。まだ菌みがきでやっつけられます。



バイオフィルム
たくさんの菌がぬるぬるとした膜に包まれています。唾液の殺菌作用も効かなくなりま

歯石ができる
プラークは大体2、3日でカチカチの歯石になります。歯石になると、もう菌みがきでは取り除くことができません。



歯石
プラークのネバネバにカルシウムがくっくと、硬い歯石になります。歯医者に取れないと取れません。

学校歯科医鳥飼先生より みなさんへ今年度の歯科健診結果から、今回はみがき残しが目立ちました。はぶらしてこすれば、落とせるので、一本一本ていねいにみがいていきましょう。フッ化物洗口は(は)の質を強くするために働きかけています。よければおとせませんよ。おし歯が見つかった人はもちろん、歯石や注意が必要な歯があった人は、歯医者さんにみてもらってください。

菌みがきをしても、少しするとまたプラークが作られてしまいます。毎食後の菌みがきが理想的です。



もうすぐプール学習が始まります

前の日はしっかり眠る



朝健康観察をする



準備体操はしっかりと

泳ぐ前に...

手、足のつめを切る



プールサイドは走らない



先生の話をよく聞く

泳いでいる時は...



臭合が悪かったら先生に言う

いたずら禁止

あがる時は...

シワをしっかりと体をあがらせます

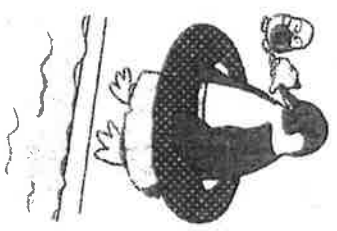
お風呂に入るときはしっかりと洗ってください



今日のプールはオキッパかな?

8つのチェックポイント

- 1 <つり寝れましたか？
- 2 熱はありますか？
- 3 顔色はいつもどおりですか？
- 4 爪を短く切りましたか？
- 5 お腹をこわしていませんか？
- 6 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- 7 シュクシュクした傷はありませんか？
- 8 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？



保護者の皆様へ

「歯と口の衛生週間」に合わせて朝霞地区歯科衛生士会よりゲストティーチャーをお迎えし、1・4・6年生に歯科保健指導を行います。一生大切な歯と口の健康について一緒に学んでいきましょう。持ち物の準備もお願いします。

元氣いっぱいいな6年生と修学旅行へ行ってきました。戦場ヶ原で森林浴。日光東照宮で世界遺産。「もっと泊まりたかった」「まだ帰りたくない」...充実した時間を友達と過ごせましたね。

