

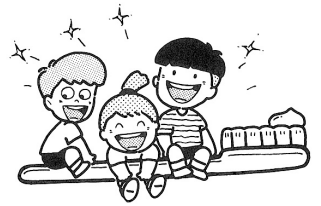


2024 年(令和 6 年)

6月7日

瀬戸小学校 保健室

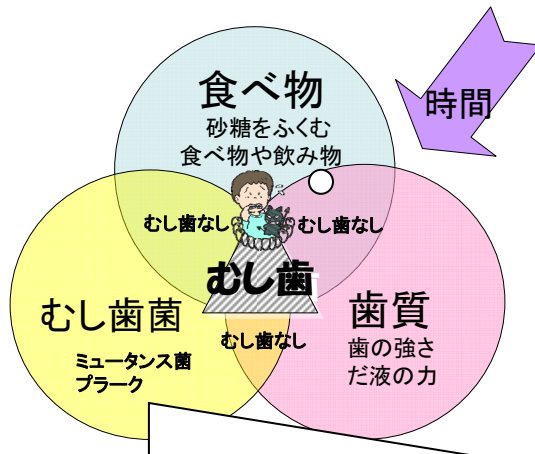
歯を大切にしよう！



4月に歯科検診をし、指摘があった人には歯科検診のおしらせ（黄色の紙）を配りました。むし歯があった人や歯肉や歯並びなどに所見があった人は歯科の先生にみていただきましょう。

永久歯や乳歯のむし歯があった人は 134 人。そのうち治療をしていない人は 80 人でした。むし歯がある人で治療を始めていない人はお早めに受診しましょう。

どうしてむし歯になるのかな？



★ 口の中にいるむし歯菌（ミュータンス菌など）が食べかす（糖）をえさにして、歯垢（プラーク）をつくる。

★ そして歯垢を放置すると酸や毒素をつくり、歯をとかしてむし歯になったり、歯ぐきのはれたりする歯周病がひきおこされます。



だから、歯みがき！

フラーク（歯垢）

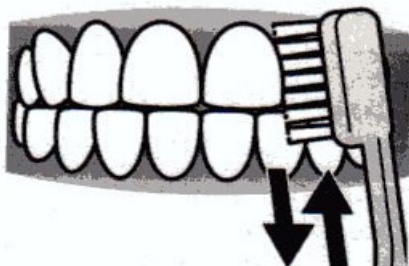
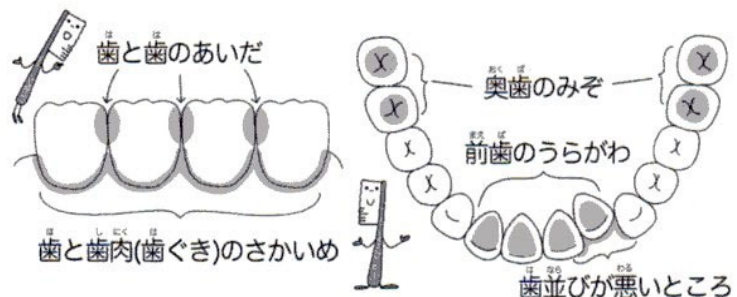
コントロールをしよう！

・毛先をしっかり歯にあてる

・軽い力でみがく

・こきざみに動かしてみがく

みがき残しやすいところは、ここだよ！



歯並びの悪いところは左の図のように歯ブラシをたてにつかって、となりあった部分の左右をしっかりとみがきましょう。鏡を見てみがくといいですよ！

歯にいい食べもの

カルシウムが
おおいもの

こざかな

チーズ

ぎゅうにゅう
など

かみごたえの
あるもの

ごぼう

するめ

かいそう など

せんいがおおいもの
(歯のよごれが
おちやすい)

りんご

セロリ

レタス
など

もうすぐフールが始まります。 お子さんの頭髪をみてあげてください

最近是全国的に年中アタマジラミが発生しています。特に子どもどうしでは頭をくっつけて遊ぶので、伝染しやすい傾向にあります。家族にもうつりますので、注意して頭髪の点検をするとともに、毎日の洗髪をして感染予防に努めてください。

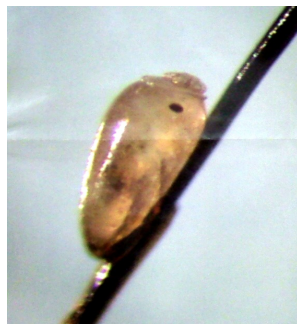
もしもお子さんにアタマジラミの卵がありましたら学校へ連絡をください。
感染拡大を予防するため、ご協力よろしくお願いします。

頭髪検査のポイント

- ① 耳の後ろの髪の生えざわで卵はよく見つかります。
- ② アタマジラミの卵(たまご)はフケと違って指でしごいてもなかなかとれにくい。



アタマジラミの成虫



卵(0.5ミリ)

毎日シャンプーしていてもうつります

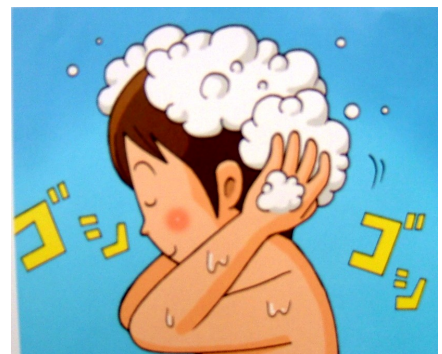
成虫は自分で移動して頭から頭へ移動することができます。また、接触したときに落ちて移ることもあります。とても感染力が強いのです。

シラミは熱に弱い！

シャンプーしたらドライヤーで乾かしましょう。シラミは熱に弱いので早く乾かした方がいいようです。ただし、卵の付いた髪の毛が散らばらないように気をつけて。

駆除の仕方

- ①薬局でスミスリンパウダーまたはシャンプーを購入して駆除する。(5回程度は使いましょう。)
卵はすきぐしでしっかりととりましょう。
髪を洗ったあとはドライヤーでよくかわかす。
- ②ふとんやまくらはしっかり日光にあてて干す。
シーツやまくらカバーをまめに洗濯し、アイロンをかける。



予防するには

- ★シャンプーをこまめにして髪の毛を清潔にする。
- ★出来る限り髪の毛を短くする。
- ★帽子やくしの貸し借りをしない
- ★寝具をよく日光に当てて干す。
- ★部屋のそうじをしっかりとる。

髪を短く散髪するのが
一番効果的です

