

ほけんだより 6月

令和8年6月5日
前田小学校 保健室

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。今回のほけんだよりでは、お口の健康にまつわる話題を掲載しました。お子さんのお口の状態を気にかけていただくとともに、ご自身のお口の健康についても振り返るきっかけにいただければ幸いです。

歯科検診結果のお知らせ 配布

5月に実施しました歯科健康診断の結果を配布いたします。学校で行う健康診断は、限られた時間や設備の中で実施するスクリーニング（ふるい分け）であり、健康状態や疾病の疑いの有無を確認することを目的としています。そのため、受診のおすすめを受けて専門医を受診した際に、学校健診とは異なる診断結果となる場合があります。あらかじめ御理解くださいますようお願いいたします。

前田小学校の歯科健康診断の集計結果です。学年が上がるにつれて、歯の生え変わりなどによりむし歯は減少する傾向が見られました。その一方で、歯肉炎や歯垢の付着が見られる児童は増加する傾向にありました。

中学年・高学年になると、仕上げみがきを続けることが難しくなるかもしれません。だからこそ、ときどき歯みがきの様子を見たり、お口の中を一緒に確認したりして、お子さんのお口の健康に関心を向けていただければと思います。

| 学年 | 検査人数 | 歯垢の状態 | | | 歯肉の状態 | | | むし歯 | |
|----|------|-------|------|----|-------|------|----|-----|------|
| | | 1 | | 2 | 1 | | 2 | | |
| | | 人数 | % | 人数 | 人数 | % | 人数 | 人数 | % |
| 1年 | 38 | 0 | 0.0 | 0 | 0 | 0.0 | 0 | 4 | 10.5 |
| 2年 | 23 | 1 | 4.3 | 0 | 1 | 4.3 | 0 | 3 | 13.0 |
| 3年 | 49 | 4 | 8.2 | 0 | 3 | 6.1 | 0 | 10 | 20.4 |
| 4年 | 25 | 1 | 4.0 | 0 | 4 | 16.0 | 0 | 2 | 8.0 |
| 5年 | 41 | 19 | 46.3 | 0 | 17 | 41.5 | 0 | 2 | 4.9 |
| 6年 | 54 | 12 | 22.2 | 0 | 11 | 20.4 | 0 | 4 | 7.4 |
| 合計 | 230 | 37 | 16.1 | 0 | 36 | 15.7 | 0 | 25 | 10.9 |

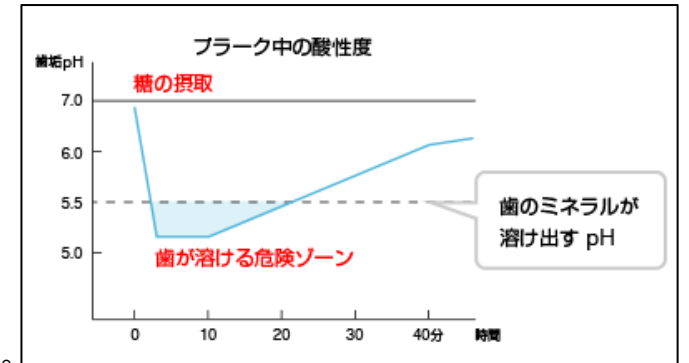
歯肉1…歯肉に軽度の腫れ。放置すると進行する可能性あり。
歯肉2…歯肉の病気（歯肉炎、歯周炎）あり。治療が必要。
歯垢1…歯垢の付着が少量認められる状態。
歯垢2…歯垢の付着が多く認められる状態

歯みがきのタイミングは？

食事やおやつを食べた後などは、プラーク中の細菌が糖분을代謝して酸を作ります。食後、間もなくするとプラークに覆われた歯の表面は、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け出す酸性状態（pH5.5以下）

になります。唾液の働きで元の中性状態に戻るには40分ほどかかり、その間ミネラルが溶けやすい状態が続きます。酸性状態が長く続いたり、頻繁に起きるとむし歯になります。

「食べたらみがく」習慣をつけましょう。



舌が白いのが気になったことはありませんか？

舌に付く細菌のかたまりは舌苔（ぜったい）と呼ばれ、灰白色または黄白色をしています。舌苔は食べかすや唾液の成分、お口の中の粘膜が剥がれたもの、さまざまな細菌、白血球、色素などからなっています。

舌の表面は凸凹していて、舌苔がつきやすく、口臭や味覚障害をもたらすことがあります。表面がうっすら白っぽい程度なら心配いりませんが、表面のツブツブがなくなるくらいついている場合はケアしましょう。

ただし、舌は傷つきやすいため、過度なケアは逆効果になりますので注意が必要です。

【舌の清掃の方法】

1. 1日1回起床時に行う
2. 鏡で舌苔がついているところを確認する
3. 舌苔がついている部分に歯ブラシまたは舌ブラシを当てる
4. 奥から手前に向かって、一方向に軽い力で3回くらいかき出すように動かして清掃する

