

ほけんだよい 11月

R2.11.1 駒羽根小保健室

11月の保健目標 - 姿勢を正しくしよう -

色づく木々が美しい季節となりました。11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。からだや健康にまつわるものも多いので、おたよりに読んでふだんの生活を振り返ってみましょう。

健康にまつわる 記念日 分かるかな？



歯磨きするときには鉛筆の持ち方と同じ力で小刻みに1〜2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにパトントップの時期なんだ。



茶色や黒いシミみたいな形のほくは、健康の証！ 硬い食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかくするなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを遠く出すんだ！ 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾皮で肌がカリカリになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。



歯科検診が終わりました! (10/1・15)

「歯科健康診断結果のお知らせ」を配付しました。受診のお勧めに〇のついていた人は、早めに治療を済ませるようにしましょう。※健康手帳を忘れずにご持参ください。

【歯科検診結果】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全学年
むし歯なし (人) (%)	19 54.3	12 35.3	15 37.5	22 51.2	21 55.3	43 79.6	132 54.1
むし歯あり (人) (%)	10 28.6	14 41.2	17 42.5	10 23.3	4 10.5	5 9.3	61 25.0
治療済み (人) (%)	6 17.1	8 23.5	8 20.0	11 25.6	13 34.2	5 9.3	51 20.9
歯垢付着あり (人) (%)	0 -	1 2.9	1 2.5	2 4.7	0 -	2 3.7	6 2.5
歯肉炎あり (人) (%)	5 14.3	4 11.8	2 5.0	4 9.3	2 5.3	5 9.3	22 9.0

「歯列・咬合」について 一駒羽根小の子に見つかったものを中心に

《反対咬合》
下の歯が上の歯より上にあり横から見ると下あごが出てい状態

《交叉咬合》
上下の歯をかみあわせたときに奥歯のかみ合わせが左右どちらかにずれている状態で中心もずれている

《切端咬合》
上下の前歯の先端通しが接触するようなかみ合わせ

《開咬》
奥歯はかみ合っているが、前歯がかみ合わず大きく開いてしまう状態

《過蓋咬合》
奥歯をかみ合わせた状態で上の前歯が下の前歯を過剰に覆い被さっている状態

《癒合歯》
2本の歯がくっついて1本の歯のようになった状態

※むし歯や歯周炎になりやすかったり、あごの形や顔立ちに影響を与えますので、早めに歯医者さんに相談してみましょう。