

2025. 6. 13  
町田市立函師小学校  
養護教諭 小俣 恵子

## 歯医者さんからメッセージ!

中学生になると、むし歯や歯肉炎など、お口のトラブルが増えてきます。なぜか分かりますか?その原因は.....

- ①おうちの方の手が離れる。(仕上げみがきなど)
- ②自由にジュースやお菓子を飲食する機会が増える。
- ③夜更かしして歯みがきしないまま寝落ち。
- ④忙しくて定期検診やむし歯の治療に行けない。

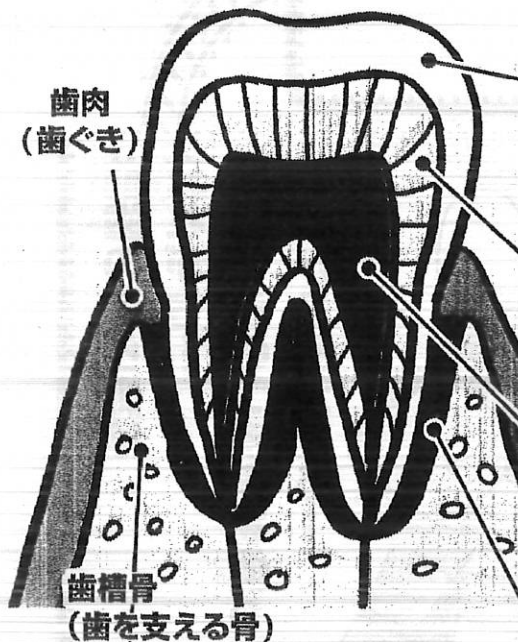


### ~おうちのかたへ~

大きくなったからと子ども任せにせず、家族みんなで歯を大切にする習慣をつけましょう。大人になって後悔しないようにしてあげたいですね。

## 歯の中ってどうなってるの?

### むし歯との関係性は?



#### エナメル質

むし歯で溶けると初めは白くにこります。このときは痛みなどはありません。ひどくなると黒ずんできて、飲み物がしみる場合があります。

#### 象牙質

ここまでむし歯が進むと、食べかすがつまったり、冷たいものや甘いもので痛みを感じる場合があります。

#### 歯髄(血管と神経)

ここまで進むと何もなくてもズキズキ痛みます。

#### セメント質

ここまで進むと神経はなくなって痛みを感じなくなります。

ここまで進んで膿がたまると再び痛みが起こります。

このときにもむし歯に気付いて対処することがとても大切!!

## 梅雨を元気に過ごすために!

雨で冷え込む日があれば、夏のように気温がぐっと上がる日もあります。湿気でジメジメして不快指数の高い時期ですね。

また、自律神経が乱れやすく、体も心も調子を崩しがち。睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して自律神経のバランスを整えましょう。



頭痛  
体のだるさ  
食欲不振  
気分の落ち込み  
など

### 晴れの日

#### 注意のキーワード

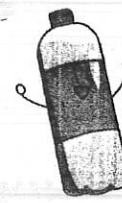
- ・汗のしまつ
- ・熱中症対策
- ・水分補給



#### こまめに水分補給をしよう!

気温が上がった日は熱中症になりやすいため、とくに注意してこまめに水分補給をしましょう。

また、汗をたくさんかいた日は、水だけでなく塩分なども補給するようにするといいですね。



#### 汗は、早めにタオルで拭き取ろう!

汗を放置しておくと、においのもとになることがあります。汗をかいたら、早めにタオルで拭き取りましょう。



#### 暑い日も肌着を着よう!

暑い日は、つい肌着(インナー)を着ると暑くなる...と肌着を着ないでいる人がいます。じつは、肌着は汗を吸い取り体温を調整するため、肌着を着た方が涼しくすごせるんです。

通気性のよい、速乾性に優れた素材の肌着を着るようにしましょう。



### 雨の日

#### 注意のキーワード

- ・傘のマナー
- ・気温の寒暖差
- ・すべりやすい



#### 傘のバンドをとめよう!

雨の日にバスや電車に乗るときは、他の人にぬれた傘が当たらないように傘のバンドをとめましょう。また、歩きながらふり回すのはもちろんですが、階段などで傘を水平(横)にして持つのも危険です。持ち手をもって、他の人に当たらないようにしましょう。



#### 羽織れる1枚を持ち歩こう!

梅雨の時期は雨で気温が上がりにくかったり、急に気温が下がったり、逆に蒸し暑くなったりすることがあります。カーディガンなど、薄手の羽織れる1枚を持ち歩くようにしましょう。



#### 地面がすべりやすい!

雨の日は、マンホールの上や白線などの上がすべりやすくなります。室内でも廊下や階段などがしめってすべりやすくなります。走らないように気をつけましょう!

また通学では、気を付けていても靴下がぬれてしまうことがあります。学校で不快な思いをするのを防ぐためにも、替えの靴下を1組持っておくといいですよ!



は ぼうけんしゃ いっしょ  
**「歯みがき冒険者」と一緒に**

は み っ  
**歯みがきのコツを身に付けよう!**

まいにち  
**毎日しっかりみがいているつもりでも、**  
 のこ  
**みがき残しがあるんです!**

は あ まき  
**歯みがきのレベルを上げようの巻**

は 歯みがきのレベルを  
あ 上げる冒険に出かけよう!  
ここからスタート ⇒⇒⇒



は  
**歯ブラシは**  
**えんぴつを持つときと**  
 おな も かた  
**同じ持ち方で**  
 も  
**ふわっと持ってみがこう!**




奥歯をみがくときは  
**ほほをグイッと!**  
**奥歯のみぞ、うら側を**  
**しっかりみがこう!**

※奥歯が生え途中の人は、  
 とくに気をつけて、  
 ていねいにみがこう!

おっと!  
 こっちは行き止まり!



なんどん いっ  
 何本も一気にみがこうとしたり、  
 つよ ちから  
 強い力でみがいたりするのは  
**×だよ! 気をつけよう!**

やさしい力で一本ずつ  
**「丁寧にみがく」と**  
**意識してみがこう!**



前歯のうら側は  
**忘れがち...**  
**歯ブラシのつま先を使って**  
**しっかりみがこう!**

