

ほけんたより 6月

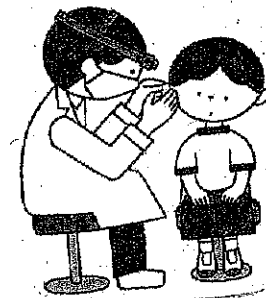
2026. 6. 2
町田市立図師小学校
養護教諭 小俣 恵子

～おうちの方へ～

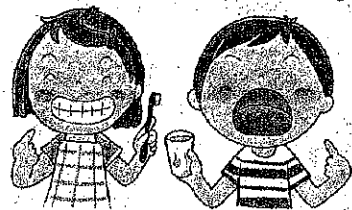
耳鼻科検診アンケートの「耳のきこえがわるい」にチェックがあり、聴力検査をしても異常がないことが多いです。

しかし、その子ども達は「人の声が聞き取りにくい」「後ろからだ聞こえにくい」「聞こえる時と聞こえない時がある」と言います。集中力がないからだと思われがちですが、それだけではないかもしれません。

本人が気にしていたり、ご心配な点がございましたら、耳鼻科でご相談ください。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯は一生の宝物！

大人になって後悔しないように、
今が大事ですよ！

だ液のすごい4つの力

消化を助ける
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

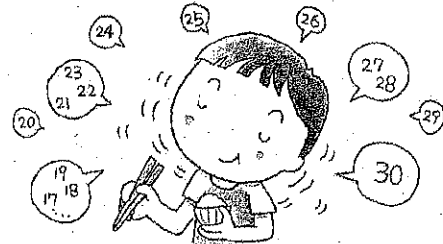
むし歯予防
食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

清潔にする
食べかすや汚れを洗い流すよ

細菌から守る
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

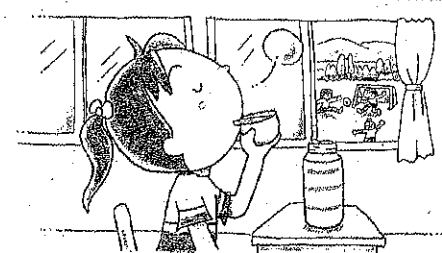
こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①
かみかみトレーニング



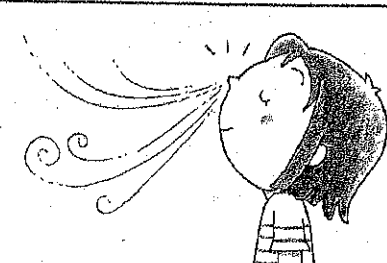
1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②
うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③
鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう



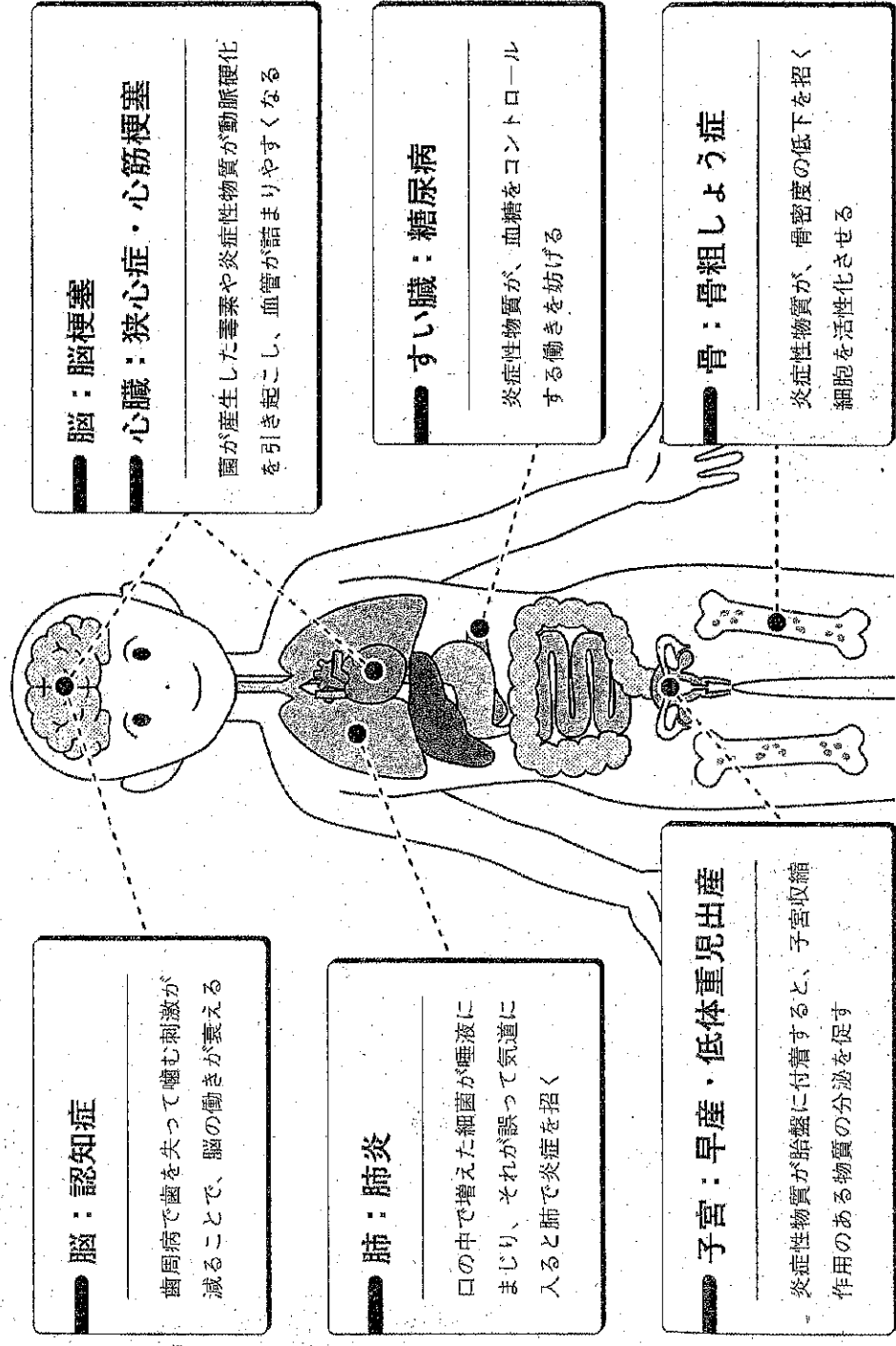
守ろう歯と口の健康
だ液のスーパーパワー

歯を守ることは全身を守る要諦!

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす **歯周病**。
 実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

**歯周病は
 歯ぐきから広がり
 全身をむしばむ**

歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、歯や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入りこみます。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。



脳：認知症
 歯周病で歯を失って嘔吐刺激が減ること、脳の働きが衰える

肺：肺炎
 口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

子宮：早産・低体重児出産
 炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

脳：脳梗塞
心臓：狭心症・心筋梗塞
 歯が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

すい臓：糖尿病
 炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

骨：骨粗しょう症
 炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

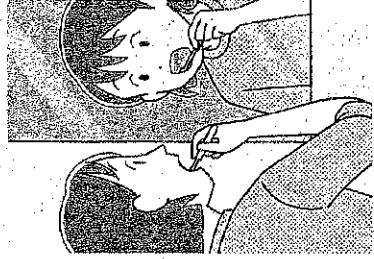
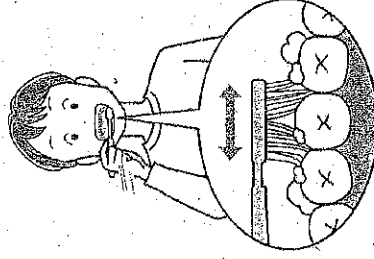
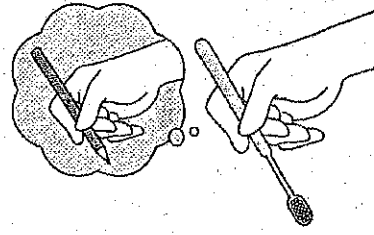
歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎みがいても、正しくみがけていないければ汚れてしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

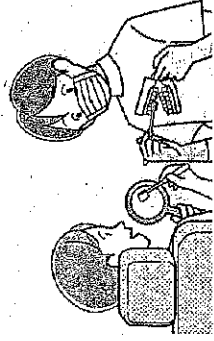
- 鉛筆を持つように 軽くにぎる
- 小刻みに動かして 1本1本みがく
- 鏡で汚れを確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング
 歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が菌石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

歯みがき指導
 口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせてみがき方のコツを知ることができ、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう



わたしの歯だもん☆ずっとなかよし!