～保健だよりは、家庭と保健室を結びます～

すこやか

NO. 3　保護者の皆様へ

平成27年6月5日
高岡市立牧野小学校

◆歯を大切にしよう

歯科検診が終わり、むし歯や歯肉炎、その他の異常が見付かったお子さんには、治療カードを渡しました。速やかに歯科医院での受診をお願いします。治療が終わったら、治療カードを学校に出してください。

乳歯のむし歯だからといって、治療せずにいると、始めから永久歯がむし歯になった状態で生えてくることがあります。乳歯のむし歯であっても放置するのはよくありません。

また、永久歯のむし歯は、奥歯に多く見られました。奥歯まで歯ブラシを届かせて、全ての歯を磨くようにしましょう。

むし歯 **８５人**（全校の 18.9%）

★むし歯があった人の内訳は・・・

- ○乳歯がむし歯 **５５人**
- ○永久歯がむし歯 **２２人**
- ○乳歯も永久歯もむし歯 **８人**

その他 **３６人**（全校の 8.0%）

（要注意乳歯、歯肉炎等）

★すでにむし歯の治療を終えた人

１７人（20.0%）

★歯肉炎、歯並び、要注意乳歯等の受診を終えた人

６人（16.7%）

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

一生自分の歯で食べることができるように、この機会に歯みがき習慣や食生活を見直してみましょう。

○乳歯がぐらぐらしてくるのはなぜ？

個人差はありますが、子供の乳歯はだいたい６歳から１５歳頃までに永久歯に生え変わります。永久歯が下から生えてくると、乳歯は永久歯に押し出されるような形で根っこの部分が次第に溶けてきます。乳歯の根っこの部分が溶けて頭の部分だけになるため、乳歯がぐらぐらになるのです。

乳歯が少しぐらぐらする程度では、簡単に取れないことが多いので、一気に取ってしまおうとせず、お子さん自身が舌などで時間をかけて動かすようにしていると乳歯が取れやすくなります。乳歯が抜けた後は、出血するのが普通です。しばらくガーゼ等を噛んで押さえると出血が止まりやすくなります。

○こんな時は歯科医院で相談しましょう

- ・ぐらぐらしているがなかなか抜けず、痛みがある。
- ・乳歯が抜けていないのに、永久歯が脇から生えてきた。
- ・抜けた後に乳歯の根が少し残っている。
- ・抜けた後、腫れたり痛みが続いたりする。　　など

その他、気になることがある時は、歯科医院で相談してください。

◆食中毒に気を付けましょう

食中毒に注意　６月から９月は食中毒が増える時期です

○食事の前やトイレの後には必ず石けんで手を洗う。
○食品は、消費期限を確認し、なるべく早く食べる。

◆最近の保健室には･･･

最近、腹痛、吐き気、下痢等の症状での欠席や早退のお子さんが見られます。発熱がなくても下痢が続いたり食欲がなかったりして体調がすぐれない場合は、早めに医療機関で受診し、十分休養させてください。

＜保護者の方へのお願いです＞

- 感染症、食中毒の予防に、洗濯した清潔なハンカチを毎日持たせてください。
- 爪が長い人は短く切ってください。爪が長いと、爪の中に汚れがたまり、不衛生です。
- 水筒は毎日持ち帰り、よく洗って清潔にしてから使ってください。

◆6月の保健行事

６月　２日（火）　耳鼻科検診（５、６年）
　　４日（木）　高岡市よい歯の児童生徒コンテスト（代表になった６年児童が参加します）
　２５日（木）　学校保健委員会

※学校保健委員会は学習参観と併せて開催します。家庭教育講演会で「睡眠とゲーム脳」の講演を聞きます。保護者の皆様もぜひ参加してください。

◆皮膚を健康に保ちましょう

～乾燥肌のスキンケアについて、学校医の小栗先生に聞きました～

肌がカサカサしている状態では、肌のバリア機能が失われやすいので、乾燥肌が進むと、様々な肌トラブルが出やすくなります。
痒いところを掻いてしまうと、傷になって、とびひになったり、水いぼになったりしやすくなります。

○肌のバリア機能を高めるためには

- 市販の物でもよいので、入浴後に保湿剤を塗りましょう。（ワセリンやクリーム等）
- 保湿剤は、１年中使用し、肌が潤っている状態をつくってあげましょう。

子供は大人に比べて新陳代謝が活発で、汗をかきやすく、あせもができやすくなります。汗をかいた後は、汗をふいたり、毎日入浴したりして皮膚を清潔に保ちましょう。