

ほけんだより 4月

令和8年4月22日
名張市立美旗小学校
保健室

ねんせい
1・2・3年生のみなさん、
しかけんしん
あしたは、歯科検診です！
あさ わす
朝のはみがきを忘れずに！



がっこうしかい
学校歯科医
ひらさわまさゆきせんせい
平澤 正之先生
ひらさわしかしんりょうじょ
(平沢歯科診療所)

しかけんしん
歯科検診のとき、こんなことに気をつけましょう！

- ① 保健室や廊下では出席番号順にならんで、しずかに順番を待ちましょう。
- ② 順番が来たら、自分の名前を言いましょう。
- ③ 「お願いします」「ありがとうございました。」のあいさつをして、気持ちよく検診を受けましょう。

あうちの方へ

- ★歯科検診の結果は、後日、全員にお渡しします。
- ★学校での歯科検診は、スクリーニング（大まかなふるい分け診査）です。器具や照明設備などが十分でないこと、短時間で一度に大勢の児童をみることから、100%正確な診断を行うのは難しく、歯科医院での診察結果とは異なることがあります。ご了承ください。
- ★異常が見つかった場合は、かかりつけの歯科医を受診しましょう。



仕上げみがきを お願いします

お子さんがきちんと
みがけているかチェッ
クし、みがき残しがあ
れば、仕上げみがき
をしましょう。



にゅうし
乳歯が
は
生えてきたら
はじ
始めましょう。

注意してみがいてほしいところ

おくば そとがわ うちがわ
奥歯の外側・内側

けさき
毛先をきちんとあて、
かる ちから
軽い力でこきざみに
みがきます。



まえば おもてがわ うらがわ
前歯の表側・裏側

おもてがわ うわくちびる
表側は上唇の
うら
裏の“ひだ”
にあたらぬい



ように、指でガードします。
うらがわ は たて
裏側は歯ブラシを縦にして
みがきます。

歯科検診

健康診断

こんなことをみています

むし歯になっていないかな？



むし歯って？

歯の表面が少し溶けたむし歯から、歯の根っこまで溶けた重症のむし歯まであります

歯周病になっていないかな？



歯周病って？

歯ぐきの炎症です。放っておくと歯を支えている骨まで溶けてしまいます

あごの関節に異常はないかな？



歯並び・かみ合わせの異常はないかな？



歯みがきでじょうずに歯垢が取れているかな？



大切なワケ

寝る前の歯みがきが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

