



2025年(令和7年)5月30日
二見北小学校 保健室

だんだん暑い日が多くなり、熱中症が心配な季節になってきました。まずは、水分補給をしっかりとしましょう！また、夜はたくさん寝て、朝ごはんをしっかりと食べましょうね。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

「歯と口の健康週間」は、歯だけでなく、歯や歯ぐきなどの口全体の健康を考えていこうという週間です。みなさんの口の中はどうでしょうか？毎日のていねいな歯みがきをがんばっていきましょう！

歯科健診があります！

6月 5日(木) 1～3年生

12日(木) 4～6年生

※当日の朝、わすれずに歯みがきをしてきてくださいね。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もあります。細菌が歯にくっくと、そこにはほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでていねいな歯みがきを。



お家の方へ 健康診断結果について

健康診断の結果、病気の疑いのある人に『健診結果のお知らせ』をお渡ししています。しかし、学校での健康診断はスクリーニング(病気や異常の疑いがある人を見つけ出すこと)であり、確定診断ではありません。受診の結果、『異常なし』と判断される場合もありますが、ご了承ください。すでに受診しており、経過観察中などの場合は、お知らせください。