



ほけんだより

おうちのひととよんでね!

赤阪小学校
保健室
H28.6.13 No.6

裏面にオトク情報付き!!!

～歯科検診結果～ 6月9日(木)に行いました

| | | むし歯がない人 | | 治療してむし歯のない人 | | | むし歯がある人 | | |
|----|-----|---------|------|-------------|------|------|---------|------|------|
| | | 人数 | % | 人数 | % | 全国 | 人数 | % | 全国 |
| 1年 | 13 | 10 | 76.9 | 1 | 7.7 | 19.0 | 2 | 15.4 | 28.3 |
| 2年 | 19 | 7 | 36.8 | 4 | 21.1 | 25.3 | 8 | 42.1 | 29.1 |
| 3年 | 19 | 7 | 36.8 | 7 | 36.8 | 29.7 | 5 | 26.3 | 29.5 |
| 4年 | 17 | 5 | 29.4 | 6 | 35.3 | 31.6 | 6 | 35.3 | 28.3 |
| 5年 | 20 | 9 | 45.0 | 7 | 35.0 | 28.4 | 4 | 20.0 | 24.2 |
| 6年 | 18 | 7 | 38.9 | 6 | 33.3 | 23.6 | 5 | 27.8 | 18.9 |
| 全校 | 106 | 35 | 33.0 | 30 | 28.3 | 26.2 | 28 | 26.4 | 26.3 |

| | 歯垢の付着 | | 歯肉の炎症 | | むし歯になりかけの歯 | |
|----|-------|------|-------|------|------------|------|
| | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % |
| 1年 | 1 | 7.7 | 1 | 7.7 | 4 | 30.8 |
| 2年 | 5 | 26.3 | 2 | 10.5 | 10 | 52.6 |
| 3年 | 1 | 5.3 | 0 | 0 | 9 | 47.4 |
| 4年 | 2 | 11.8 | 0 | 0 | 7 | 41.2 |
| 5年 | 2 | 10.0 | 0 | 0 | 7 | 35.0 |
| 6年 | 1 | 5.6 | 1 | 5.6 | 7 | 38.9 |
| 全校 | 12 | 11.3 | 4 | 3.8 | 44 | 41.5 |

…全国の平均を上回るもの

いわきし か こういせんせい 岩城歯科校医先生より

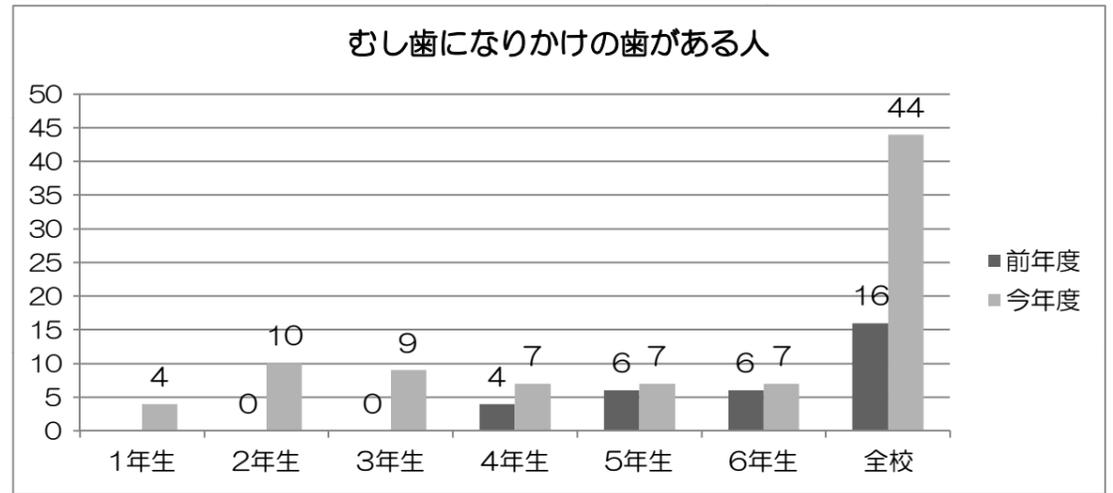
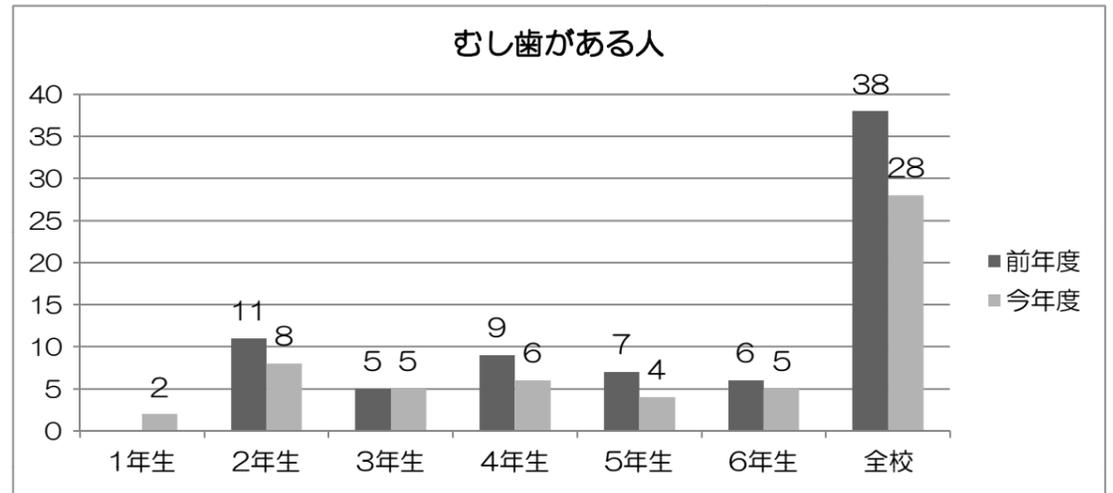
赤阪小学校のみなさんの歯の状態は、むし歯がない人には全くなく、ある人には複数のむし歯があるといった、二極化になっていることが特徴です。特に、前歯に歯垢がついている子は、歯みがき習慣が心配です。今回、むし歯の人数は減りましたが、むし歯になりかけの歯がとても増えています。

さらに、むし歯と一言で言っても、むし歯の進行度によっては、早速治療を開始した方が良いこともあります。治療勧告（お知らせの紙でCにOのあるもの）となった人は、なるべく早めに受診をしてくださいね。



〈むし歯になりかけの歯とは?〉

まだ歯に穴はあいていないが、表面が溶かされてツヤがなくなり、白くにごって見えたりうすい茶色になったりします。痛みなどの自覚症状はありません。この初期むし歯の状態であれば、ていねいな歯みがきによって健康な歯に戻すことができます。しっかり歯みがきをして、健康な歯を保ちましょう。



《水分補給のポイント&オトク情報（一番下）》



- ①水分補給は、「み〇」「〇〇ゃ」が最適！
- ②水分補給のタイミングは、運動や作業などの〇〇に！
- ③スポーツドリンクは、「〇う〇ん」に注意！

梅雨がはじまり、本格的な夏に向かうのを感じる季節になりました。そんな時に、気をつけたいのが「熱中症」です。

まずは、規則正しい生活をすることや、暑さに体を慣らすことが大切ですが、中でも水分補給は言うまでもなく重要です。

夏場だけでなく、普段の水分補給には、水やお茶が最適です。特に、夏場だからと言って、普通に過ごしている分には、こまめに補給すれば大丈夫です。しかし、大量に汗をかくような運動や作業などは別！失ったミネラル（塩分など）を補給する必要があります。摂取した水分は、体に吸収されるまで約20分かかります。なので、のどが渇く前、運動や作業の前に取っておくと効率がよいとされています。

また、スポーツドリンクを利用するときには、含まれる糖分に気をつけなければいけません。飲み物によっては、500mlあたりで1日の当分摂取量を超えてしまうものもあります。成分表示の「炭水化物」が「糖分量」とイコールです。スポーツドリンクを飲むときには、歯の健康にも注意し、上手に利用していきましょう。



*今回、(株)教育新聞社発行の「熱中症対策 BOOK」を児童数で配布しています。内容は、水分補給の大切さや、熱中症にならないためのアドバイスが書かれています。ぜひ、ご一読ください。忘れていけないのは、熱中症予防イベントの賛同企業さんのスポーツ飲料の無料引換券がついている！ということです。ダ・カ・ラ、読んでも捨てないでください。1冊につき4社のコンビニで1本ずつ、**計4本のスポーツ飲料が無料**でもらえます。お店によって取り扱いが違うので、冊子の説明をよく読んでご対応ください。お家の方と一緒にい