



豊田市立
広川台小学校保健室
2025.5.23
第3号

は 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

みなさんは、1日に歯みがきを何回していますか？ 広川台小学校は給食後の歯みがきがありません。今日は、おうちで1日2回以上の歯みがきができますか？

今年の「歯と口の健康週間」は、6月4日(水)～6月10日(火)です。廊下に歯についての掲示をしますので、ぜひ見て、触って、歯と口の健康について詳しくなってください。

学校での歯科検診は5月に終了しました。歯科検診の後、「病院で検査をしてもらった方がいいよ」というお手紙を渡した子たちは、おうちの人とかかりつけの歯医者さんへ行ってくださいね。

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができないと、みがき残しが多くなって口の中でもし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



よくみがいてほしい場所



は 歯と歯ぐきの間



は なら
歯並びがでこぼこ
しているところ

か ふつせんこう はじ
フッ化物洗口が始まります

持ち物は、プラスチックのコップです。金属製のものは、フッ化物と化学反応を起こしてしまうため、禁止とします。コップの保管方法は、2つあります。お子さまと相談して決めてください。

①はしセットの中に入れて、
まいにちも ある
毎日持ち歩く



②巾着袋の中に入れて、水曜日に持ってくる。
つか も かえ
使ったら持ち帰る。



クイズ

むし歯になる動物は？

- ① 人間
- ② ゾウ
- ③ ライオン



…答えは①

人間と野生のゾウ・ライオンの大きな違いは食べ物。私たちの身の回りには、お菓子やジュースなど甘い（糖分が含まれる）食べ物がたくさんあります。糖分はお米やパン、麺類などにも含まれます。一方、野生のゾウやライオンが食べるものは、糖分がほとんど含まれていない草や肉。お菓子も食べませんね。

むし歯は、口の中にいるミュータンス菌が食べ物の糖分をエサに酸を作り出し、歯を溶かしてしまう病気。だから、むし歯になるのは人間だけなのです。

食べた後は歯みがきをして、糖分（食べカス）をしっかり取り除きましょう。

6月3日～9日は「世界夜尿症ウィーク」

夜尿症ってなに？

おねしょとは違います。5歳以降で月1回以上のおねしょが3か月以上続く場合は、夜尿症と診断されます。日本では、7歳で10%、15歳以上でも1～2%の子どもが夜尿症だと言われています。小学校1年生だとクラスに3、5人いる計算になります。

夜尿症は自然に治るの？

一般的に、成長とともに自然に治ります。しかし、夜尿症が子ども自身に与える影響は大きいといわれています。年齢・程度にかかわらず、悩んでいるときは医師に相談してみましょう。病院で検査をし、生活習慣の改善 薬での治療 アラーム療法などの方法があります。



はや
早めの治療だと、治る確率が
たか
高いという報告もあります！

【参考文献】フェリング・ファーマ株式会社，“おねしょの悩み、いつまでないしょ？”，2025.4

健康診断は体の状態を知るチャンス

児童生徒の健康診断は、学校保健安全法という法律で定められており、毎年4～6月に行われます。毎年、健康診断を受けていると「めんどうくさいな～」と思う人がいるかもしれません。しかし、健康診断によって、自覚症状のない病気・身体の異常に気づくことができます。病気や異常の早期発見は、早期治療につながります。また、健康に関心をもち、食事や睡眠、生活リズムなどを見直すことにもつながります。

健康診断は受けたらおしまいではありません。検査の数値や診断結果にきちんと目を通して、自分の健康づくりに役立てましょう。



内科検診・歯科検診・眼科検診・心電図検査をまだ受けていない子は、おうちの人と受診してください。案内を個別に配布していますので、詳細はそちらをご覧ください。