



前期課程  
武蔵台小中学校  
保健室  
令和6年11月1日

※おうちのかたといっしょによみましょう

10月は大運動会と音楽会があり、たくさん頑張りましたね。疲れがたまっていますか？ご飯をしっかり食べて、よく寝て、自分の体調管理をしましょう。11月も元気に登校してくださいね。また、日が沈む時間が早くなり、あっという間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときは帰りの時間に気を付けましょう。



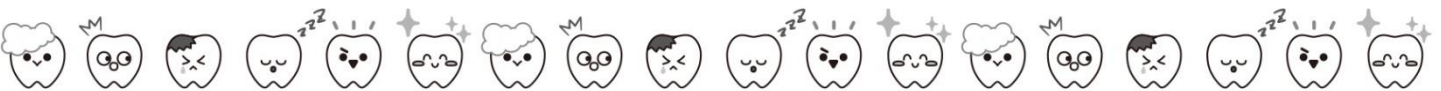
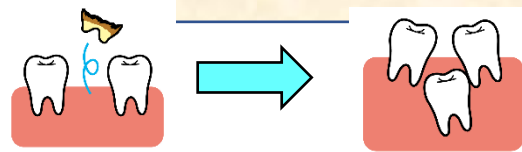
### 11月8日はいい歯の日

みなさん毎日歯みがきはできていますか？なんて歯みがきをしなければいけないと思います？

歯みがきは食べカスを取るためだけではなく、本来の目的は、むし歯や歯周病の原因となる**歯垢(プラーク)を取り除くこと**にあります。**歯垢は細菌の塊**で、水に溶けにくく、正しく歯みがきをしていないとどんどん溜まっていき、硬い歯石になってしまいます。こうなると歯みがきで取り除くことが難しくなります。この歯垢を取り除くために、毎日の歯みがきは欠かせないのです。

4月の歯科検診後、結果のお知らせを配布しました。治療は終わりましたか？  
検診後の武蔵台小中学校前期課程のむし歯の本数は25本でした。11月現在の本数は12本です。まだ半分残っています・・・  
治療が終わった報告がない児童へ、再度のお知らせを渡しました。対象は、むし歯があるお子さんです。まだ、受診していない場合は、計画的に歯医者への予約をお願いします。行き違いで紙が届いた場合は、用紙に保護者の方が記入し担任まで提出してください。

**乳歯のむし歯を放置すると、永久歯が斜めに生えてくる原因になります**  
乳歯には永久歯が生えてくるための“場所取り”の役割があります。乳歯はどうせ生え変わるからと、むし歯の治療をせずに放置すると、早く抜かないといけないことがあります。その結果、横の歯が傾いたり移動したりして、歯並びが悪くなる場合があります。



それでも上手く歯垢が  
落ちないときは

# みがき残しの場所別

# オ ス ス メ ゲ ッ ズ

奥歯や歯並びが  
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、  
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編  
歯肉の痛みが  
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に  
気をつけないと口の中を痛めることも。

要注意!



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

## なぜ痛くなる?

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出てることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

## 気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ

# 歯の気圧痛

## くまちゃんの保護者を探しています



写真左側のくまちゃんは、大運動会の日校庭に落ちていました。当日、落とし物の放送を入れましたが、持ち主が現れなかったため、保健室で保護しています。保健室で子どもたちと楽しく過ごしていますが、早くお家に帰りたはず。お心当たりのある方は、武蔵台小中学校保健室までご連絡ください。