



前期課程  
武藏台小中学校  
保健室  
令和7年11月4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。

## しっかり歯を磨こう



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？なんで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）を取り除くことになります。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。

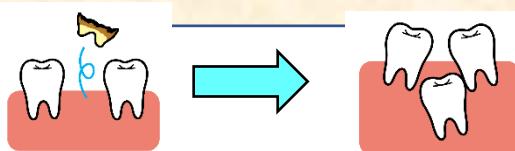
4月の歯科検診後、結果のお知らせを配布しました。治療は終わりましたか？

検診後の武蔵台小中学校前期課程のむし歯の本数は35本でした。11月現在の本数は15本です。まだ残っています・・・

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”的役割があります。乳歯はどうせ生え変わることから、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

オススメグッズ

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



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



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。

つか  
かためを使っている場合は力加減に  
きをつけないと口の中を痛めることも。



歯ブラシは、1ヶ月に1回交換するといいですよ



## 正しい姿勢で免疫力を高めよう

免疫力とは、体が病気にならないように、バイキンとたたかってくれる力のことです。体が元気だと、この免疫力も強くなります。しかし、姿勢が悪いと体の中で困ったことがおきて、免疫力が弱くなってしまいます。

### その1 血の流れが悪くなる

姿勢が悪いと、血管や内臓がギュッと押しつぶされて体の中の血が流れにくくなります。血は体を温めたり、栄養を運んだりする大切な役割があるので、流れが悪いと体が冷えたり栄養不足になってしまいます。

### その2 体温が下がる

体温が下がると、免疫細胞のはたらきが弱くなってしまい、体に入ってきたバイキンとたたかう力も弱くなってしまいます。

### その3 呼吸が浅くなる

姿勢が悪いと肺が広がらず、新鮮な空気を体にいっぱい取り込むことができなくなります。浅い呼吸が続くと、体が酸素不足になり免疫力が低下してしまいます。



いい姿勢の効果 いいこといっぱい！



- ・集中力があがる
- ・運動能力があがる
- ・かっこよく見える

姿勢を意識しよう