



令和8年6月11日
No.4
湊小学校 保健室

いい歯でいい笑顔



しっかり予防!
しっかりおやすみ! **歯肉炎**

歯と口の病気というと、みなさんが頑張って予防している『むし歯』がすぐ思い浮かぶとおもいます。実は、それ以外にも気を付けてほしいのが『歯肉炎』という病気です。

歯肉炎ってなに?

歯肉(歯ぐき)に炎症がおき、腫れたり血が出てしまったりする病気です。痛みはありませんが、そのまま治さないでいると、もっとひどい『歯周炎』になってしまいます。



予防するためには?

むし歯の原因でもある、歯につくべとべとしている歯垢には多くの細菌がいて、それが歯肉炎を引き起こします。予防するためには、丁寧に歯みがきをすることがとても大切です!



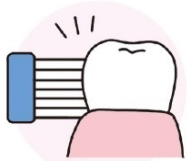
自分で見付けられる!!



歯肉炎になった歯肉は、赤くてブヨブヨしていて、健康な歯肉はピンク色で引き締まっています。普段の生活の中で、歯肉の様子も見てみるといいですね!

●●●●●**歯みがきの4つのポイント**●●●●●

毛先を歯に
きちんとあてよう



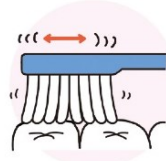
力を入れすぎない
ようにしよう



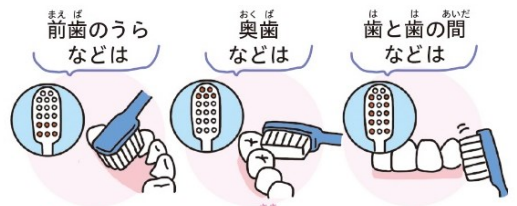
「はかり」で
確かめてみよう



歯ブラシをこまかく、
こざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

【おうちの方へ】 回答はお済ですか?



6/2、6/3 にすぐーるにて事前健康調査の配信をしております。
実施にあたり、事前に確認させていただいております。回答がまだの方は、早めに回答をお願いいたします。

【全員】
水泳学習
事前健康調査



【5年生のみ】
松島自然教室
事前健康調査



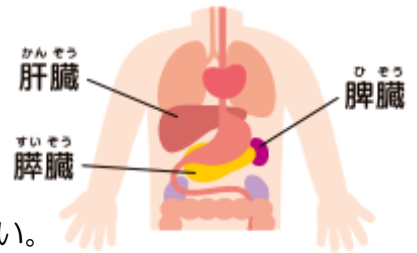
水筒の持ち方、大丈夫？



転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が全国で発生しているようです。気温が高くなってきて水筒を持ち歩く機会が増えるので、気を付けましょう！

どうして子どもに多いの？

- 腹部に臓器の占める割合が大人に比べて大きい。
- 皮下脂肪が少ない。
- 腹筋が未発達のため、外部からの衝撃により内臓損傷が発生しやすい。
- 転倒しやすく、転倒した際には反射的に手が出にくい。



全国で実際に発生した事例

- 水筒を斜め掛けにして歩いていたところ坂道で転倒し、地面と水筒に挟まれる形で腹部を強打した。脾臓損傷のため集中治療室に入院した。(9歳)
- 登校中に友人と追いかけてっこをしていたところ転倒し、斜め掛けしていた水筒が腹部の右側に当たった。痛みと嘔吐があり救急搬送され、緊急手術の上、集中治療室に入院した。(10歳)



転倒して水筒がお腹に当たり、強い痛みや吐き気、嘔吐などの症状を訴えている時には注意が必要です。

水筒を持ち歩く時のポイント

- できるだけランドセル等のカバンに入れて持ち運ぶ。
- 遊具等で遊ぶ際は水筒を置いてから遊ぶ。
- ランドセル等につける、水筒ホルダーを使用する。
- 水筒を首や肩にかけているときに走らないようにする。
- 水筒がお腹の前にならないように、背中側にかける。



【おうちの方へ】

6/4（木）に歯科検診結果、視力・眼科検診結果を配付しました。

◎歯科検診結果（青色紙）⇒全員に配付

◎視力・眼科検診結果（ピンク紙）⇒所見が見られた人にものみ配付。

歯科検診結果は、むし歯などなかった人にも結果を配付しています。記入内容を御確認の上、必要な場合には受診をお願いいたします。また、受診勧告書配付前に病院を受診していて、治療が終了している場合には、おうちの方が記入して提出していただいても構いません。

