

むし歯の予防に歯をみがこう！

むし歯は、歯についた「歯垢(プラーク)」の中で酸が作られ、その酸によって歯が溶けることで起こります。歯垢とは、歯の表面の汚れのことで、その正体は、食べ物のカスをえさにしたミュータンス菌などの細菌のかたまりです。

毎日歯をしっかりとみがけば、歯垢はつきません。逆に、歯垢がついたまま、放っておくと、歯石となり、歯みがきでは取れなくなってしまいます。



歯垢をつけない食べ方

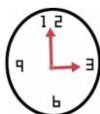


よくかんで食べ、つばをたくさん出す。

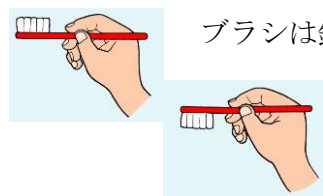


甘いものをだらだら食べない。

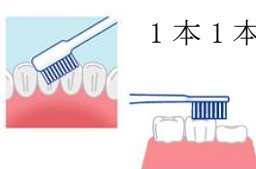
注意！
おやつは、時間と量を決めて食べるようにしましょう。



歯垢をつけない歯のみがき方

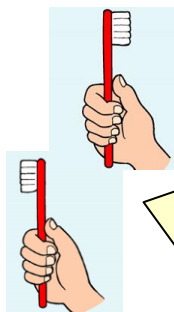


ブラシは鉛筆を持つように、軽く持つ。



1本1本ていねいに、歯のうらや生えかけの奥歯もしっかりみがく。

歯ブラシを小さく細かく、優しく動かしてみがこう。



この持ち方でも良いですが、力の入れすぎに注意しましょう。

生えたばかりの歯は、エナメル質がまだ完成していないため、むし歯になりやすいです。また酸性の飲み物(炭酸飲料など)のとりすぎによっても、歯が溶けることがあります。

むし歯や要注意乳歯があった人は、早く歯医者さんへ行ってみてもらいましょう。

水泳学習が始まりました。頭髮のチェックをお願いします！

アタマジラミは接触により感染します。子どもは友だち同士頭をつけて遊ぶこともあり、それが感染の原因の一つと考えられます。また、プールの季節などは、更衣室で服を脱いだり来たりするときにアタマジラミが落ち、このときに子どもから子どもへアタマジラミが感染するという考えられます。

アタマジラミに注意しましょう。頭をかゆがっていませんか？

白いふけのような物が髪の毛に付いていませんか？

アタマジラミ成虫
(体長 2~4 mm)



毛髪についている卵
(大きさ 約0.5mm)

アタマジラミとわかったら・・・

アタマジラミについては、薬で駆除できます。発見したら放置することなく、すぐに医療機関や薬局で相談して、学校に連絡してください。

水泳学習が始まりました。健康チェックをお願いします。

水泳学習は、いつもより体力を使うため、健康であることがとても大切です。ご家庭でも、十分な健康管理、登校前の健康観察をよろしくお願いいたします。また、健康上心配なことがある場合には、かかりつけの医師に相談していただければと思います。受診された際には学校にもご連絡ください。

溶連菌感染症が流行っています！しっかり治しましょう。

原因 A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。

症状 高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。

対応 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

注意 決められた期間はしっかり抗菌薬を飲んでおかないと、ときに、心臓弁膜に障害などを起こすリウマチ熱や、急性糸球体腎炎といった続発症(合併症)につながることもあります。