

ほけんだより

2024年 6月
保健室 P



がつ にち むしば ひ
6月4日は虫歯の日

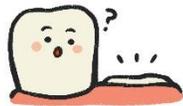
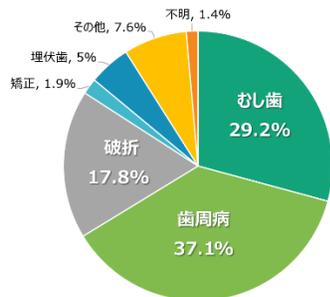


歯を失ってしまうとどんな影響があるのでしょうか？

- ・ 食べ物を噛むことが難しくなり、味や食感が分かりにくくなる。
- ・ 歯の隙間から空気が抜け、正確な発音ができなくなる。
- ・ しわやたるみができやすくなる。
- ・ 高い治療費がかかる。

歯を失うことは糖尿病など全身の病気になるリスクを高めます。

では、歯を失ってしまう原因とは何でしょうか？



出典：公益財団法人8020推進財団「平成30(2018)年 第2回永久歯の抜歯原因調査」

歯を失う原因の66%が虫歯・歯周病です。これらは歯磨きが十分でなかったり、甘いものの食べすぎによっておこる口の病気です。

歯を守るためにできることは何でしょうか？

- ・ 毎日丁寧に歯磨きをすること。
- ・ 歯間ブラシなどを使用すること。
- ・ 定期的に歯医者を受診しお医者さんに診てもらうこと。
- ・ おやつやジュースは決まった時間に少しだけにする。

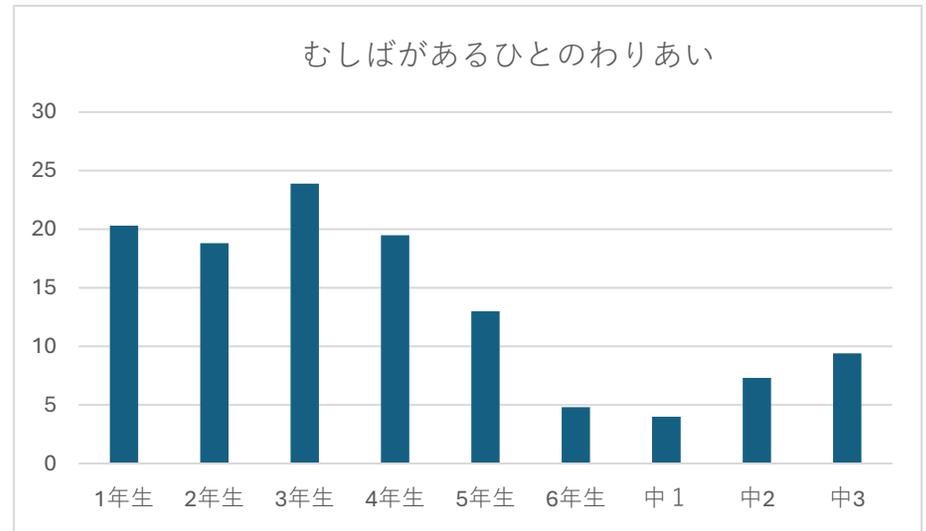
食事の後1日2回はしよう！



甘いものは虫歯菌の餌に！甘いものの取りすぎは体にも歯にもよくないよ

ハノイ日本人学校の子どもの歯はきれいかな？

今回の歯科検診の結果です。



ハノイ日本人学校では学年によって虫歯がある人の割合に大きな差があります。一番多い学年では約4人に1人に虫歯があります。しかし、少ない学年では約25人に1人です。来年はどの学年でもこの割合が0になるように、虫歯があった人は歯医者を受診しましょう。そして、虫歯がなかった人も引き続き歯に優しい生活を心がけましょう！

保護者の皆様

本校では、健康診断の後の治療証明書の提出などは求めておりません。しかし、健康診断はお子様の健康状況を定期的に確認できる大切な機会です。もしも所見があった場合には、医療機関の受診を検討するきっかけとしていただければと思います。

今回の歯科検診では乳歯や永久歯の奥歯の虫歯が多く見られました。年齢とともに乳歯は抜けていきますが、本来抜ける時期よりも前に乳歯が虫歯になってしまうと口内環境が悪化するとともに、永久歯の歯並びにも関係します。また、仕上げ磨きは12歳ごろまで推奨されています。お子様だけでは手の届きにくい場所が多くありますので、虫歯の予防や早期発見のためにもぜひ実施されてください。

カレンダーに印をつけて楽しく歯磨きしよう！

