



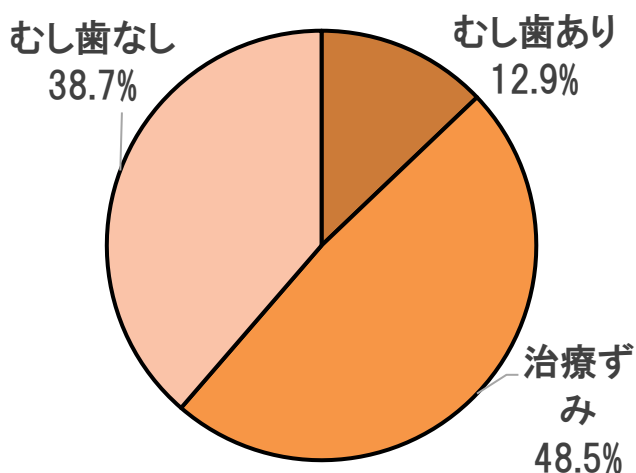
夏休み前号

令和8年7月15日
小平第十三小学校
保健室



歯科検診からみえたこと

本校の検診結果から、こどもたちの「お口の健康」に関する2つの特徴と、夏休みにぜひ取り組んでいただきたいポイントが見えてきました。



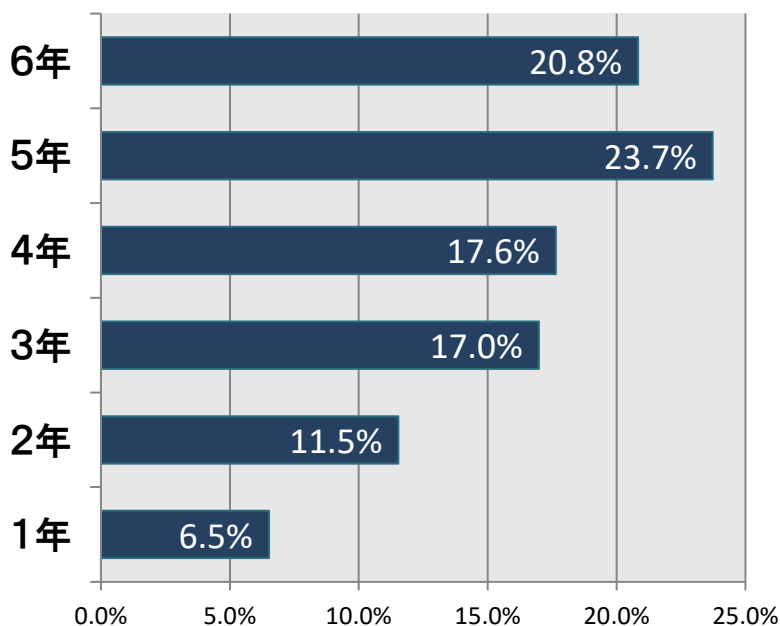
◆むし歯は多いですが、「むし歯ができたら治療する」意識が高いです！

本校は東京都平均と比べると「むし歯あり」（未処置歯）は同程度でした。しかし「治療済みの歯」（処置歯）がとても多く、全体として「むし歯になったことがある」児童が多いことが分かりました。

むし歯が放置されずに治療されているのは、保護者の皆様のおかげです。ありがとうございます。

【参考】	むし歯あり	治療済み	むし歯なし
R7 東京都	11.0%	13.6%	75.4%

歯肉炎あり 割合



◆学年が上がるにつれ「歯肉炎」が多くなっていきます

むし歯も歯肉炎も歯垢の蓄積が原因ですが、乳歯から永久歯への交換時期は、歯の高さや並びが凸凹していて、歯ブラシの毛先が届きにくく、歯垢がたまりやすいです。

仕上げ磨きを卒業すると、自己流の雑な歯磨きになってしまい、磨き残しが増えることも要因です。

また思春期のホルモン変化や口呼吸も影響があります。

《夏休みは「お口の健康」をレベルアップする大チャンス！》

夏休みに見直したい4つの習慣

① 夏休みがチャンス！治療はお早めに

歯科検診の結果、受診を勧められた方は、時間のとりやすい夏休み中にぜひ受診をお願いします。



【お願い：受診報告書の提出】

「治療は終わったけれど、報告書を出し忘れていた！」ということはありませんでしょうか？すでに治療がお済みの方で、お手元に用紙がある場合はぜひご提出ください。もし用紙を紛失された場合は、連絡帳等で「〇月〇日に〇〇の治療が終了しました」とお知らせいただければ大丈夫です。

② おやつ・飲み物の「ダラダラどり」に注意！

夏休みは家で過ごす時間が長くなり、おやつやジュースを口にする回数が増えがちです。時間を決めずに「ダラダラ」食べたり飲んだりしていると口の中がむし歯になりやすい状態（酸性）のままになってしまいます。

- おやつ・ジュースは時間を決めて、楽しく食べきりましょう。
- 日常の水分補給は、糖分の入っていない「水」や「麦茶」がベストです。
スポーツドリンクは糖分が多く含まれているため、飲みすぎに注意しましょう。



③ 1日3回、特に「寝る前」はていねいに磨く



お休み中も規則正しい歯みがき習慣を続けましょう。特に寝ている間は、むし歯菌が一番活動しやすい時間です。夜寝る前の歯みがきは、1日の中で最も丁寧に行うよう声かけをお願いします。

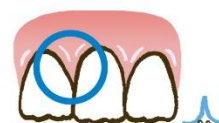
④ 高学年も！時々の「仕上げチェック」が頼りになります

毎日でなくても構いません。週に数回、歯ブラシが届きにくい「歯並びが乱れているところ」「一番奥の歯」「歯と歯肉の境目」が白く汚れていないか、保護者の方がパッと見てあげるだけでも、こどもたちの意識がガラリと変わります。

あなたの歯肉は健康ですか？

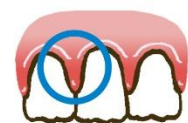
①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ① **ピンク**
さんかくけい
- ② **三角形**
- ③ **きゅつと引き締まっていて硬い**
しなやか
- ④ **出血なし**

歯肉炎



- ① **赤い**
あか
- ② **丸い**
まる
- ③ **腫れてプヨプヨしている**
はれ
- ④ **刺激により出血する**
しゅつけつ