



ほけんだより 6月

令和6年 6月4日

大道小学校 保健室

6月のほけん目標：歯の健康について考えよう！！

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯

周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口を保つためには、歯みがきが大切です。

この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。



令和6年度 歯科検診結果

	むし歯なし	治療済み	むし歯あり	未受診者
1年生	30名	2名	15名	3名
2年生	21名	3名	12名	
3年生	35名	3名	14名	5名
4年生	18名	6名	11名	1名
5年生	21名	4名	10名	2名
6年生	31名	5名	10名	4名
計	156名	23名	72名	15名

あなたの口は大丈夫？ 歯周病チェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 臭が気になる
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間に隙間ができています
- 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

むし歯を治した人は「治療の状況（報告）」を出してね！



むし歯になりにくい人は？



オレはむし歯菌。こんな人には近づきたくない！



★ しっかり歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子をあまり食べない人

みがき残しやすい場所とみがき方



気をつけよう！

頭ジラミ

しらみは、清潔・不潔とは無関係のものです。ご家庭でも、お子様の自尊心を傷つけないよう配慮しながら、後頭部や耳の後ろあたりに卵がないかどうか、チェックしてみてください。

感染するとどうなるの？

頭ジラミの成虫は2～4mmくらいの大きさで、人間の頭皮に寄生し頭皮から血を吸って、毛根近くに卵を産みます。1つの卵から1か月で約200匹ものペースで繁殖するため、早く見つけて駆除することがたいせつです。シラミは毛から毛、物から毛へとわたって移動し、感染していきます。通常、血を吸われると非常にかゆいので気づくのですが、かゆみの程度には個人差があり、気づかないうちにうつされていることもあります。



頭ジラミチェック法

成虫は非常に動きが速く、見つけるのは難しいので、卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかき分けて丹念に見てみましょう。白くて一見フケと区別が付きにくいのですが、シラミの卵は、細長い楕円形をしていること、指を滑らせて取ろうとしてもなかなか取れないこと、つめでつぶすとプチッと音がすること、などが特徴です。



駆除には、

頭ジラミ専用のシャンプー

シラミの成虫と幼虫は、頭ジラミ専用のシャンプーを使って駆除することができます。シャンプーは薬局で購入できます。2～3日に1回使用して、成虫や卵からふ化した幼虫を駆除します。3～4回使用するころにはかゆみも治まりますが、このシャンプーは卵には効果がありません。卵がすべてふ化して幼虫になり、それを駆除するまで、だいたい1か月くらいは使用を続けましょう。また、卵を見つけたら、目の細かいクシですいて取り、つぶして駆除します。



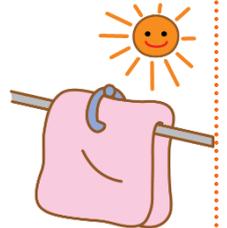
家庭での対処法～頭ジラミ～

①毎日シャンプーを

大人が髪の根元までしっかりシャンプーしてあげてください。感染したら2～3日に1回は、家族全員、**駆除専用シャンプー**で洗います。



天候や住宅事情で干せないときは、熱湯、アイロン、ドライクリーニング、あるいは3日間ほどビニール袋に入れて放置しておくで死滅します。シラミは、40℃を越えると弱り、55℃で死滅するので、布団乾燥機を使うのもよいでしょう。天日干しおよび乾燥のあとは、寝具に潜り込んでいた成虫の死がい表面に出てくるので、寝具の表面を掃除機で吸い取ります。



②布団などの寝具類は毎日干して ③衣類や室内を清潔に



パジャマなどの衣類も、毎日取り替えましょう。また、掃除機をこまめにかけ、カーペットや布のソファは、シラミが潜り込みやすいので、なるべく取り除きましょう。

④卵がないかチェックしよう

シラミの卵は、薄暗い所や電灯の光などではよく見えません。日光の下でよく点検しましょう

