

6月のほけんだより

令和3年6月5日（月）
糸満市立高嶺小学校 保健室

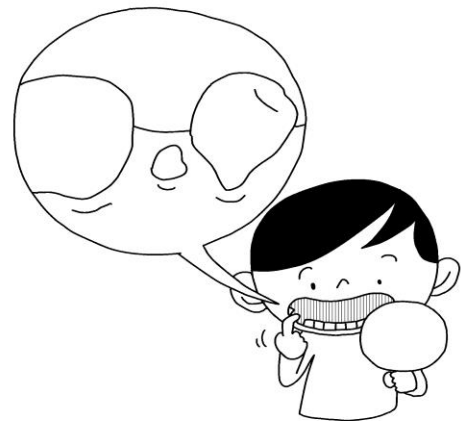
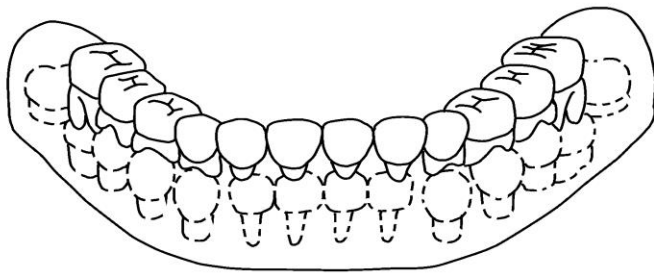


今月のほけんもくひょう 歯を大切にしよう



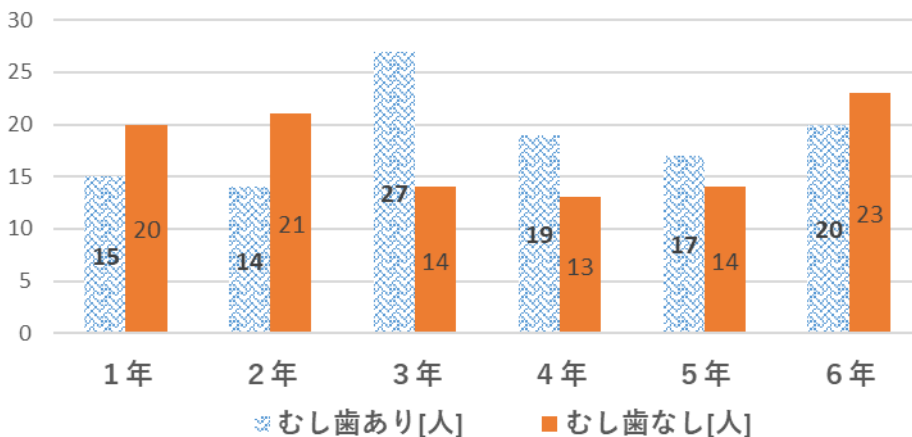
6月4日～10日は「**歯の衛生週間**」です。この機会に、自分の口の中や歯の健康について考えてみましょう。また自分の歯みがきの仕方は、あっているのか見直してみてくださいね。白い歯で、ニッコリ笑うすてきな小学生めざしていきましょう！

「子ども」から「大人」に生えかわる歯



子どもの歯の下（歯ぐきの中）には、大人の歯がかくれています。体が成長するにつれて、大人の歯も成長し、子どもの歯をおしあげます。おし上げられた子どもの歯がぬけて、立派な大人の歯（永久歯）が顔を出します。ただし、大人の歯の下にはもう別の歯はかくれていないので、毎日歯をすみずみまでみがいて大事にしましょう。

学年別むし歯保有人数比較グラフ



令和5年度の歯科検診実施結果から、3年、4年は、むし歯ありの人数が増えていました。歯の生え変わりの時期で歯みがきがうまくできていないのでは？

4年生までは大人の方がお子さんの仕上げ磨きをやるとよいといわれています。この機会に、お子さんのお口の状況を見て下さい

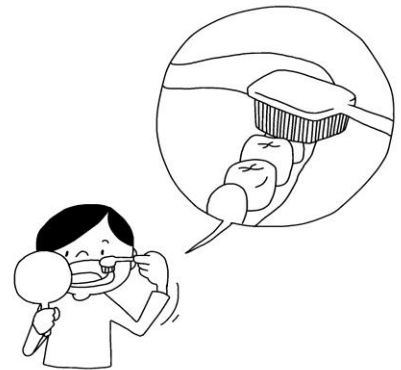
ウラ面へつづく！

おく歯のみがき方



おく歯をみがくときは、外側と内側、かみ合わせの3つにわけてみがきましょう。
 歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先たんの部分）を使い、
 きちんと当てて歯こうを落としましょう。

大人のおく歯が生えかけているときは、周囲の歯より
 高さが低いため、毛先がうまく当てられずに、みがき残
 してむし歯になることがあります。歯ブラシを口の横か
 ら入れると、毛先を当てることのできるので、きちんと
 当ててみがきましょう。



歯をみがくときのポイント

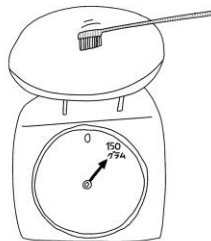
鏡を使ってみがく

歯をみがくときは、
 鏡を見ながら、歯に毛
 先がしっかりと当たっ
 ているかを毎回1本1
 本チェックしながらみ
 がきましょう。



力を入れ過ぎない

みがくときに力を入
 れ過ぎると、毛先が歯
 の面で開いてしまい、
 歯こうは落とせず、逆
 に歯を傷つけます。
 歯の表面をすべらせる
 ようにみがきましょう。



歯ブラシをおさえた
 とき、150g くらい
 の力になるのが望ま
 しいです

歯のみがきは
 毎食後に必ず
 しましょう



6月のほけん行事

8日（木）内科検診

☆6月は「歯の衛生月間」取組として
 個別に歯みがき指導を行っています

☆6月8日の内科検診をもって、今年度
 の健康診断が終了します。

歯科検診・耳鼻科検診結果：配布済み、
 視力・聴力・尿蟻虫検査：健康づくり財団
 から個別に結果報告6月予定

未検査児童へ、個別に検診案内配布します