

ほけんだより 6月

令和3年6月1日(火)
系満市立高嶺小学校 保健室



みなさんの歯は今どんな状態ですか？子どもの歯がぬけている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思えます。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしたい時です。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましよう。

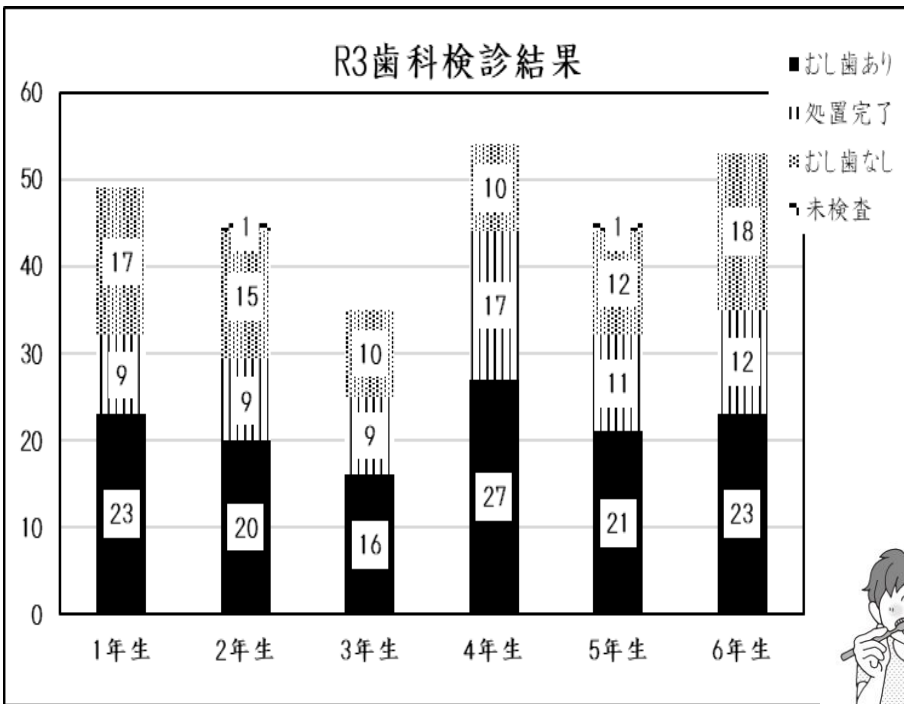
6月4日～30日は歯の治療月間です

自分の口の中や歯の健康について考える期間です。保健室では、この機会に歯に関する保健指導を行います。保健室で学んだことを、ぜひおうちの人にも伝えてくださいね。



保健指導日程(昼休みのときに行います。)

6月 4日(金):6-1 6月7日(月):6-2 6月8日(火):5-1 6月9日(水):5-2
6月11日(金):4-1 6月14日(月):4-2 6月15日(火):3-1 6月16日(水):2-1
6月18日(金):2-2 6月21日(月):1-1 6月22日(火):1-2



むし歯のある子は、早めに治療をしましょう。治療が終わったら、担任の先生か保健室まで連絡をくださいね♪
治療完了賞の賞状をプレゼントします!!



歯に関する保健指導の中で、むし歯のある子には、むし歯の治療へ行くよう指導します。むし歯の治療については、おうちの方の協力が必要となりますので、ぜひ歯科医院を受診してください。

また、むし歯のない子、治療が終わった子は、むし歯にならないように日頃の丁寧な歯みがきをしていただきますよう、ご家庭でも子どもたちへ声かけをお願いいたします。



その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言っても、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ガラガラ食べようよ!

むし歯菌は、ガラガラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ!

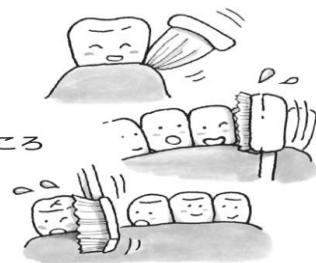
口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましよう。

上手に歯みがき
ポイント...
● えんぴつ持ち
● 毛先が広がらない
程度の軽い力で
● 1本ずつ小刻みにみがく

できるかな?

注意してみがきたいところは...

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



歯と口の
健康週間

歯みがき カレンダー

朝・昼・夜みがけたら色を塗ろう

	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
あさ							
ひる							
よる							