

6月のほけんだより

令和4年6月6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。

白い歯を見せてニコリ笑う高嶺っ子をめざしましょう。

6月に入りだんだんと暑さも本格的になってきます。熱中症に気をつけながら、毎日を元気に過ごしましょう。

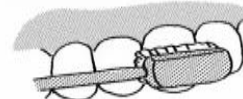
むし歯を予防するポイントを知ろう!

■むし歯菌を減らす

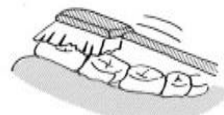
むし歯菌を少なくするためには、歯みがきをしっかり行ない、歯垢(菌のかたまり)をとりのぞくことが大切です。歯垢がたまりやすいのは、かみ合わせの部分のみぞ、歯と歯ぐきのあいだ、歯と歯のあいだなどです。

◎すみずみまで、ていねいに歯みがきをしましょう。

しょうずな歯みがきの“コツ”!!



◀前歯は歯ブラシを90度にあててみがく



▲かみ合わせ部分は奥歯までしっかりと



▲歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45度に

6月のほけん行事

- ・6日(月) 視力、聴力未検査者
 - ・7日(火) 耳鼻科検診：全校児童
 - ・8日(水) 内科検診：全校児童
 - ・13日(月)、14日(火) 尿蟻虫検査 未提出者・二次検査対象者のみ検体提出。学校回収、最終日です。
 - ・16日(木) 1年、2年、4年歯科検診
- ※校内の新型コロナウイルス感染症状況により、前にお知らせした日程が変更になっています。保護者の皆様へは大変ご迷惑をおかけしておりますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

むし歯になりやすい食べもの



キャラメルやビスケット、チョコレートなどは、砂糖がたくさん入っているうえ、歯にくっつきやすいので、むし歯になりやすい食べものです。

参考：「歯の絵事典」監修：関口 浩 刊：PHP研究所

校医さんを紹介します

- 今年度も皆さんの健康を守ってくださる先生方です。
- 学校医：神谷鏡子先生(かみや母と子のクリニック)
 - 学校歯科医：上原智也先生(上原歯科クリニック)
 - 学校薬剤師：伊敷松太郎(なごみ薬局)

ウラ面に南部地区歯科医師会からの歯科保健情報番組のお知らせがあります