

ほけんだより

はみがき
はじまるよ号

令和6年5月31日(金)
津市立櫛形小学校



保健室

運動会が終わりましたね。天気の変りやすい季節は体調を崩しやすいので、お天気に合わせて衣服を調整しましょう。暑い日は半袖半ズボンの服装、雨の日には薄い上着を1枚用意するといいですね。

歯と口の健康週間(6月4日~10日)

「歯の病気の予防や歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう!」という運動です。もともと、6月4日が6(む)4(し)と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりです。毎日しているはみがき、この1週間は歯の汚れがたまりやすい場所に気をつけて、しっかり歯を磨いてみましょう。

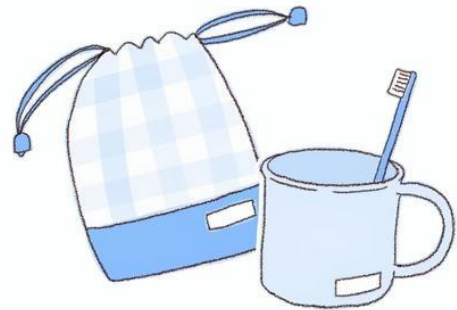
コロナ禍が明け給食後の歯みがきも再開しようと思います。歯みがきの用意を準備してくれた人から早速始めます。準備をよろしく願いいたします。

歯みがきセットは毎週末持ちかえります。清潔にしてあるか確認し、また翌週に持ってきてください。よろしく願いします。

給食後の歯みがき始めます

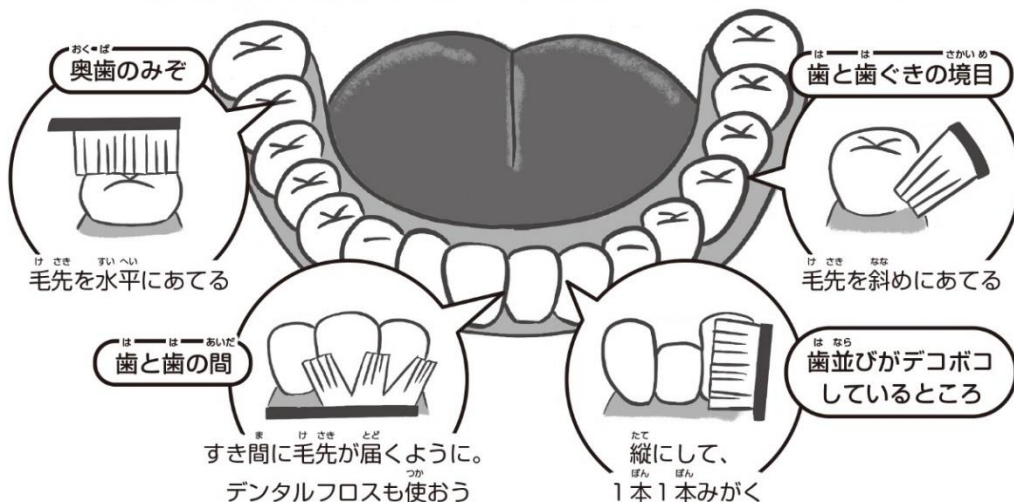
もちもの

- 歯ブラシ
 - コップ (割れないもの)
 - 袋 (歯ブラシとコップが入るもの、ひも付)
- ※歯みがき粉の使用は自由です。(シンプルなもの)



全てに名前を書いてください

みがき残しやすい場所とみがき方



クイズ めざせ「歯の健康王！」

問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは (食べる前・食べた後) がいい 
- 2 (奥歯・前歯) は特にみがき残しやすい場所である 
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) 磨ける 
- 4 歯ブラシだけで汚れは (全部・だいぶ) 落とせる 
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、 (いつも通り・注意して) 歯みがきをする 
- 6 歯みがきをしないと 歯に (細菌・虫) がくっつく 
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が (抜ける・生えてくる) ことがある 
- 8 (よくかんで・飲むように) 食べよう 
- 9 歯科検診結果の「GO」は (このままGO!・病気のサイン) を表す 
- 10 歯科医院には歯が (痛くなってから・痛くなくても) 行く 

半年に一度は歯科医院の定期検診へ。
歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきま
す。むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態

10 痛くなくとも

毎日しっかりと歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。

9 病気のサイン

だ液は食べかすやむし菌などを洗い流してくれます。
だ液はかわかるとでたくさん出るので、ひと口30回を目
安によくかんで食べましょう。

8 よくかんで

歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が
原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしま
うことも。毎日の歯みがきで予防できます。

7 抜ける

歯みがきをしないと、歯にたくさん細菌が集まっ
て「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、
歯みがきで取り除いて。

6 細菌

歯並びが「ゴボコ」しているときがきにいいです。また、
生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、
注意して

5 注意して

歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきままで届か
ないことがあります。フロスやフロアも使いた
しょう。

4 だいぶ

歯ブラシを強く磨くと、歯や歯ぐきを傷つけてしま
うかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でか
かのがポイント。

3 弱い力で

なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本
1本でいいにみがきましょう。

2 奥歯

むし歯は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶
かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。

1 食べた後

答え

心電図検査の結果・欠席者検診を除き、春の健康診断が終わりました。身体測定・歯科検診は全員に、その他の検診は病院へ受診してほしい人に便りを出しました。

検診時にお休みだった人には受診のお願いのお手紙を渡しました。受診がまだの方は受診をお願いいたします。

5月14日の結核検診・プール水泳前を兼ねた内科検診では全員所見はありませんでした。6月の半ばにはプール水泳が始まります。もし体調で気になることがある時は、プール水泳が始まる前に病院へ受診して頂きますようよろしくお願いいたします。