

がつ ほけんもくひょう は くち けんこう かんが
6月の保健目標「歯と口の健康を考えよう」

がつ は くち けんこうげっかん
～6月は歯と口の健康月間です!～

まいにちつか は たいせつ ぼ しにくえんよほう ていねい
 毎日使う歯を、みなさんは大切にできていますか？むし歯や歯肉炎予防のために、丁寧
 な歯みがきを 1日3回できるようにするのがいいですね。小学生は、子どもの歯（乳歯）か
 ら、大人の歯（永久歯）に生え変わる時期です。生えたばかりの歯はむし歯になりやすい
 ので、小学生の歯みがきはとても大切です。おじいちゃん、おばあちゃんになるまで、ず
 っと使います。歯も歯ぐきも大切にしたいですね。

けんこう は は
 健康な歯や歯ぐきだと、
 えがお すてき
 笑顔もステキですね！！



がっこう とりくみ しょうかい
【学校での取組を紹介します】



がつ にち か じどうちょうかい ほけんいいんかい
 6月20日（火）児童朝会で保健委員会による
 『歯の健康と虫歯について』ちょっとした劇とク
 イズを計画し準備中です。楽しみにしていて
 ください。

がっき し かえいせいし まね
 2学期には歯科衛生士さんをお招きして
 はなし うかが じょうず は ほう
 お話を伺ったり、上手な歯みがきの方
 ほう しどう
 法を指導していただきます。

★10月26日（木）9時25分～
 たいしょうがくねん ねんせい
 対象学年…1・3・5年生です。

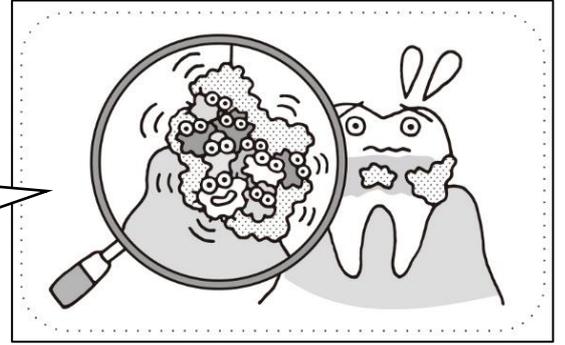
は たいせつ
 歯は大切だね！



めいじん めさせ！はみがき名人！

むし歯や歯肉炎（歯ぐきの病気）の原因は歯垢です。

その歯垢の正体は・・・細菌の固まりで、
耳かき1杯に、1000000000個（一億個）
いると言われています。



食べた後に増える歯垢をとらない（はみがきしない）なんて人はいないはず！
はみがき名人になって、上手に歯垢をとってください。

【えんぴつ持ちでやさしくこまかくみがこう】

は 歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分
くらいの小さめのもの

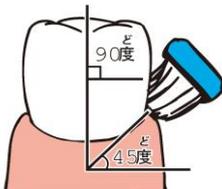
けさき
毛先がまっすぐなもの

えの部分
がまっすぐなもの

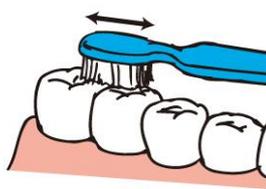


は 歯のみがき方

1本ずついねいに、1か所につき10秒ずつ、軽い力で小さざみに動かしましょう。



●歯と歯ぐきの境目は毛先
を45度に、側面は90度
にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまり
やすいので、毛先を直角
にあてて動かす



●前歯のうらは、歯
ブラシをたてに持って、かき出すよう
にみがく

＊保護者の皆様へ＊

4月から実施していた各種検診がほぼ終わりました。歯科検診で治療検査が必要な人にお知らせの用紙と、今までの健康診断の結果が記載された「定期健康診断の記録」を、6月中旬にお渡しします。お子さんと確認してみてください。「定期健康診断記録」は返却不要です。



歯科検診では、約半数のお子さんにお知らせを渡します。お子さんが日々、学習や運動等に集中できるよう、早めの受診をお願いいたします。（医療券での治療を予定されている方は、手続きが7月中旬になります。ご了承ください。）

6月は、暑くて汗だくなるような日や、肌寒い日もあり、気温差が大きい時期です。今まで同様、規則正しい生活に心がけ、健康管理をお願いします。