

ほけんだより 6月

麻里布小学校
保健室

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。

食事をする時、歯で食べ物をかみくだくことは消化を助けます。

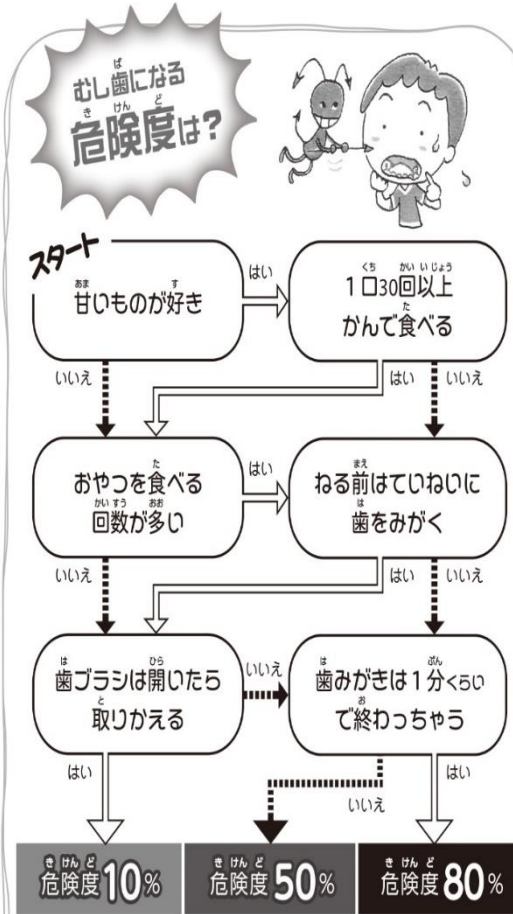
では、歯は食事をする時だけ活やくしているのでしょうか。実は、他の事でも、歯は活やくしています。重たい物をもつ時、歯をくいしばったり、発音を助けたり、食べ物を噛むことで脳に刺激を与えたりしています。そんな生活の中で大活やくしている歯を大切にしていきたいですね。

むし歯がない人はどんな生活をしているの？



むし歯ゼロさんの歯みがきは？

- 鏡を見ながらみがく
- 毛先の広がっていない歯ブラシでみがく
- 鉛筆の持ち方で、力を入れすぎない
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみぞ、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみぞ、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯に毛先をあてて、1本ずつ小さくチョコチョコ動かす
- チョコチョコ動かす



むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつきやすいものはダメ

だらだら食べ続けないよ

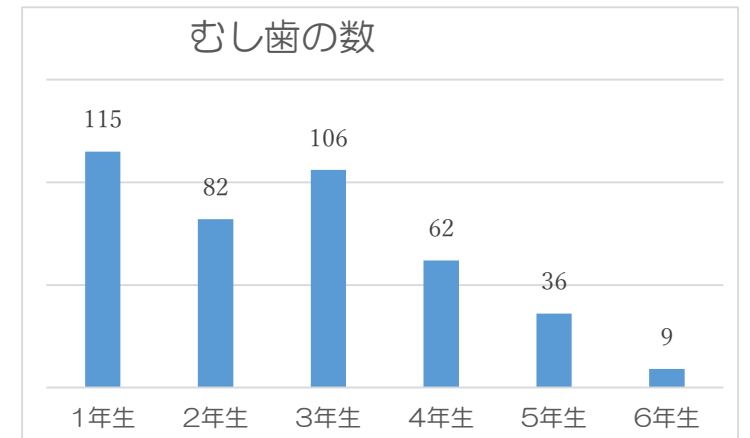
ひとくち30回以上

よい歯のコンクールで本校の2名が入賞しました。

男子の部 第2位 6年2組 保田 大樹地
女子の部 第3位 6年4組 好村 咲緒梨



麻里布小学校 歯科検診結果



歯の生えかわりの時期は、でこぼこしてみがきにくいです。左の歯みがきのコツを参考に歯みがきをしてみましょう。歯医者さんに受診をすすめられた人は受診をして、治療をしましょう。

保護者の方へ



今年度の健康診断も終了しました。保護者の方には所見のある児童（歯科は全員配付）に結果を配付しています。

実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。

早めの受診をおすすめします。