

ほけんだより

宮代町立須賀小学校 保健室
令和3年6月2日



雨の多い時期になりました。温度と湿度が高くなるので、体調管理には気をつけましょう。5月31日～6月7日まで「須賀小学校歯と口の健康週間」です。また、6月10日には歯科健診があります。一生使う大切な歯の健康をよく考えてみましょう。

6月の保健目標

食べたらずぐ、歯をみがこう！



歯と口の健康週間について

今年は、歯と口の健康週間で全学年に宿題を出します。(6/4頃配ります)
 <提出日> 6/7 (月) 担任の先生に提出してください。
 <内容> 1～5年生…カラーテスターによる歯の染出し(1～3年綿棒、4、5年錠剤)
 6年生…RDテストと歯肉の観察
 全学年…歯と口の健康に関する標語



～おうちの人と一緒に取り組んでみましょう！～

もうすぐ歯科健診です！～結果のお知らせをもらったら～

健康診断で治療のお知らせをもらった人は

① おうちの人に報告しましょう



② 早めに病院で診てもらいましょう

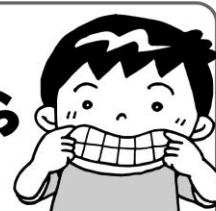


歯科健診のお知らせは全員に配られます。「受診の必要があります」の項目に○がついている場合は、必ず受診をしてください。特に、むし歯は、進行性の病気のため、放っておくとひどくなってしまいます。痛みや腫れがでてからでは、治療が長引き、より痛い思いをすることにもなりますので、早めの受診が必要です。

むし歯を予防しよう！

1本ずつ、こいねいね！

「みがいている」から
「みがけている」へ



歯ブラシの毛先を使い分けよう！



前歯のみがき方

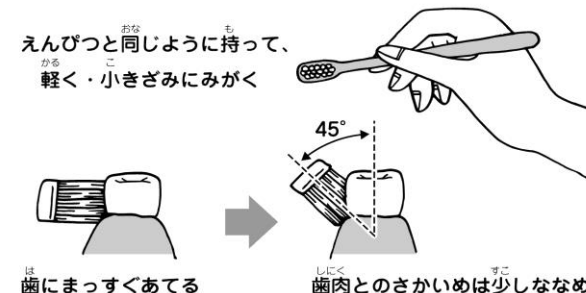


奥歯のみがき方



これもチェック！歯ブラシの持ち方・あて方

えんぴつと同じように持って、軽く・小さざみにみがく



食べた後は、いつも歯を「みがいている」—でも、ふだんの歯みがきで、どれだけ「みがけている」でしょうか。1本1本、さらにていねいにみがくことを心がけてくださいね！

おうちの方へ

- 歯と口の健康週間への取り組みにご協力をお願いします。お子様のお口の状態や歯磨きの仕方をよくみていただけると嬉しいです。
- 毎朝の健康観察ご協力ありがとうございます。風邪症状がある場合にはお休みいただくようお願いいたします。欠席の際は兄弟姉妹も一緒に欠席してください。学校で風邪症状が出た場合には早退となります。その際も兄弟姉妹と一緒に早退となります。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

歯のギモン？

むし歯になりやすいのは…

甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない？

✕ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない？

✕ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。

むし歯になったら、元の歯には戻れない？

✕ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。

梅雨を楽しもうクイズ

① これな～んだ？

あじ

② このカエルはおとな？ とも？

ヒント きれいにさくはなだよ