



げんきいっぱい

筑西市立河間小学校 保健室 NO.3 令和2年6月1日

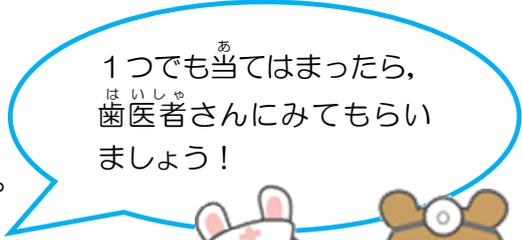
色とりどりのあじさいが、目を楽しませてくれる季節がもうすぐやってきます。むし暑かったり、はだ寒くなったり、あじさいの花の色のように気温が変わりやすい時期です。体調をくずさないように、衣服の調節をしましょうね。

🐸 口の中を自分でチェック! 🐸

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、1学期に予定していた健診が、延期になっています。歯科検診もその1つ。そこで、口の中を自分でチェックする「セルフチェック」をおすすめします。

セルフチェックをしてみましょう!

- 歯の表面が白っぽかったり、ざらついたりする。
- 小さな黒っぽい点が奥歯の溝などにある。
- デンタルフロスを使った時に、引っかかりを感じる。
- 冷たいものや熱いものがしみる。



よく見てね! むし歯になりやすい奥歯

奥歯は歯ブラシを当てるのが難しい場所なので、みがけていないことがむし歯の大きな原因と考えられます。鏡を見たり、おうちの人に仕上げみがきをしてもらったりするといいですね。



ダラダラ過ごしている人は要注意の前歯

ジュースをダラダラ飲んでいると、前歯にジュースが触れるので、むし歯になりやすいです。水分補給は水か麦茶がおすすめです。あまいジュースを飲む時には、コップに注いで、飲み過ぎとダラダラ飲みを防ぎましょう。



がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標 「歯を大切にしよう」



むし歯をふせぐみがき方のポイントは？

①みがくじゅんばんを決めよう！



「左の奥歯から順番に・・・」と決めておくと、どの歯もみがくことができます。歯の表面と裏側、かみ合わせの部分も順番にみがきましょう。鏡を見てみかくと、どこをみがいているのかよくわかりますよ。

②道具も大切！歯ブラシをチェックしよう。



毛先のみだれた歯ブラシでは、みがき残しが多くなります。歯ブラシを後ろからみて、毛先がみえるようなら新しいものに交換しましょう。

③やさしくみがこう！



歯ブラシの毛先をつかってやさしくみがきましょう。力をこめてごしごしみがくと、毛先がつぶれてしまい、よごれがうまくとれません。えんぴつと同じ持ち方で歯ブラシを持つといいですよ。



がくねんべつは
学年別歯みがきポイント



1・2年生は、子どもの歯がぬけて、大人の歯に生えかわるときです。奥歯のかみ合わせをしっかりとみがきましょう。

3・4年生は、大人の歯と子どもの歯があって、歯並びがでこぼこしている時期です。歯ブラシがしっかりと歯に当たっているか注意して、歯みがきしてください。

5・6年生は、歯肉炎が増えるときです。歯ブラシを歯ぐきの上にも当てるようにして、やさしく、細かく歯ブラシを動かして歯みがきをしてください。