



げんきいっぱい

筑西市立河間小学校 保健室 NO.6 令和4年6月1日

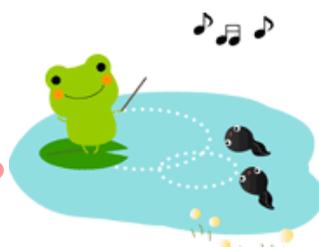
いろ 色とりどりのあじさいが、め たの 目を楽しませてくれる季節がもうすぐやってきます。むし暑くなったり、はだ寒くなったりと気温が変わりやすく、たいちょう 体調をくずしやすい時期でもあります。もし、かぜの しょうじょう 症状がみられる場合は、かんせんしょうまんえんぼうし 感染症蔓延防止のため、びょういん じゅしん ねが 病院で受診をお願いします。

がつ ほけんもくひょう は たいせつ 6月の保健目標 「歯を大切にしよう」



がつ にち きん し かけんしん 5月27日(金)に歯科検診がありました。がっこうし か い すずきせんせい 学校歯科医の鈴木先生から「むし歯がある人は、せいかつしゅうかん みなお 生活習慣を見直してほしい。たんさん 炭酸のジュースも歯が溶けてしまうので、き 気をつけてほしい。」とお話 をいただきました。また、しこう 歯垢がついているじどう 児童は、まえば の裏側に磨き残しが多かったとのことでした。

がつみっ か きん し かけんしん けっか ぜんいん わた 6月3日(金)に歯科検診の結果を全員にお渡ししますので、けっか かくにん 結果を確認していただき、じゅしん ひつよう ひと はや じゅしん ねが 受診が必要な人は、早めの受診をお願いします。



よく見てね！むし歯にないやすい奥歯

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。すいぶんほきゅう みず むぎちゃ 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、そそ の す の らせ 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。



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き決めよう！

「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。鏡を見てみがくと、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ちましょう。



てがみま お手紙待っています！～みなさんの声を募集中～

先月から「みなさんの声」を募集しています。今月のテーマは「歯を大切にしよう」です。むし歯や歯ぐきの病気を防ぐ方法（歯みがきの仕方やおやつなど）をぜひ教えてください！書き終わったら、保健室ポストに入れてください。お昼の放送や保健室前の掲示板で紹介します。

-----きりとり-----

ねん 年
なまえ 名前



今月のテーマは、「歯を大切にしよう！」です。むし歯や歯ぐきの病気を防ぐために、気をつけていることを教えてください！

保健だよりや放送で、名前を言ってもいいですか？ ⇒ ○ ・ ×
書き終わったら、保健室の前のポストに入れてください。

