

☆ほけんだより☆6月

No.3 R4.6.1 三島小学校保健室

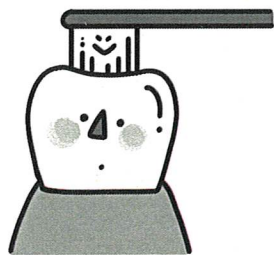
◎守ろう！歯と口の健康

かがみで、自分の口の中をのぞいてみてください。みなさんの口の中は、大人の歯に生えかわっている真っ最中です。大きさや高さがばらばらの歯は、歯ブラシがとどきにくくて、みがきづらい場所もあると思います。

ですが、将来の歯や口の健康を守るためには、今のうちから正しい歯みがきをすることがとっても大切です！口の健康は、体全体の健康にも関係しています。6月4日～6月10日は、『歯と口の健康週間』です。いつもよりももう少し、ていねいに歯みがきをしてみましょう♪

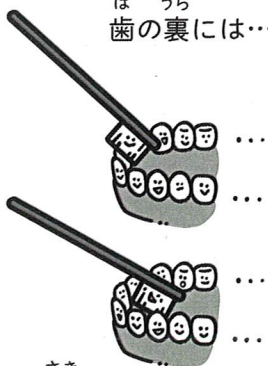
☆歯ブラシのさまざまな部分でみがこう☆

かみ合わせの部分には…



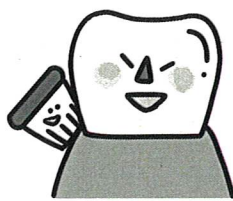
けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！

こんなことに気をつけながらみがこう！

歯ブラシは、えんぴつの持ち方と同じように持とう。

歯ブラシは、軽い力で小さくうごかそう。

かがみを見ながらみがこう。

毛先が開いてきたら、柔かいものところかんしょう。

食べたあとはみがこう。

◎歯科健診を完全攻略！

どうやってしらべるの？



歯医者先生に、小さなかみで口の中をみていただきます。口の中に器具が入るけど、いたくないから安心してね！

健診の前にはしておくことは？



歯科健診は、6月9日(木)の14時からです。給食の後は、ていねいに歯みがきをしておきましょう。左に書いてあることに注意してみがいてみてね！

どんなことをしらべるの？



歯や歯ぐきに病気がないか、歯みがきでよごれがきちんと取れているか、あごや歯並びの状態はどうかなどをしらべます。

健診の後にはすることは？



全員に結果のお手紙をわたします。おうちの人と一緒に確認して、必要がある場合は、歯医者さんでみてもらいましょう。口の中が健康だった人は、引き続きしっかり歯みがきをしましょう！

♪おしえてくれました♪

手をあらうとき、どこに気をつけますか？

みずでしっかりあらう。
(2年生)

ぱつぱつと終わらせるんじゃなくて、いねいに時間をかけて。
(5年生)

つめの間や指の間など、あらうのをわすれやすい所をあらいます。
(6年生)

指の間をわすれずあらう。手首まであらう。
(5年生)

手をあらうときには全体であらい残しがないように気をつけています。一番気をつけているところはつめで、つめにあらい残しがいないかを見てから水であらっています。
(5年生)

おしえてくれたみなさん、ありがとう！

感染症予防のためにも、しっかり手あらいをしてくださいね♪