



6/4~6/10は、「**歯と口の健康週間**」です。



みなさんが毎日がんばっている**歯みがき**。がんばった分だけハブラシはいたんできます。いつ、かえたらいいのかな？

## 歯ブラシを長期間交換しないと...

**歯垢の除去率が下がる**



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

**歯や歯肉を傷つけやすい**



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

**細菌が繁殖してしまう**



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！  
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



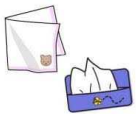
★**歯科健診の結果、むし歯がある人・・・31人** → 歯科医院で治療をしましょう。

**みがき残しがある人・・・6人、歯肉（はぐき）に炎症がある人・・・12人**

→ しっかり歯みがきをして、改善しましょう。

★6/9（日）に1年生は親子はみがき教室を行います。歯科衛生士さんから学んだことをぜひご家庭でも続けてください。

## 保健安全委員会からのお知らせ



★ 6月から、毎週金曜日の朝、「**せいかつしらべ**」をします。

①ハンカチ・ティッシュ・・・忘れずに持ってきているか。

②ねた時間・・・目標の時間までに寝たか。

1・2ねんせい・・・9じまでにねる

3・4年生・・・9時30分までにねる

5・6年生・・・10時までに寝る

③朝ごはん・・・朝ごはんを食べてきたか。

④歯みがき・・・歯みがきをしてきたか。



**生活習慣を整えて、元気に登校し、楽しく学校生活をすごしましょう(^\_^)**

★ 6/3（月）～6/7（金）は、浦庄小学校 **歯みがき強化週間**！  
「**歯みがきチェック**」をします。

給食のあとに歯みがきをしたら、歯みがきチェック表に○をつけましょう。

いちばんよくみがけていた学年を表彰します。みんなで、がんばろう(^o^)/