



横瀬小学校
2024年
6月14日

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。その期間に合わせて6年生は「全国小学生歯みがき大会」にチャレンジしました。大会でみなさんに伝えたいことは「未来の自分のために、毎日やりきることの大切さ」です。裏面に保護者向けのほけん便りを掲載しています。

歯みがき大会で勉強した内容

☆歯肉炎という歯ぐきの病気の特徴

歯肉の4つのサイン(歯ぐきの色・形

・硬さ・出血)を観察しました。

☆歯の表面について白くネバネバしたものの正体は?!

汚れの正体は「食べかす」ではなく、細菌(病気のもと)のかたまりだったんだ!!

細菌のかたまりを「歯垢」または「プラーク」と言います。

☆歯ブラシでみがききれない場所は?



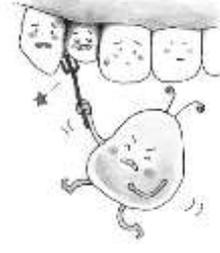
歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこしている場所

☆歯みがきの基本とデンタルフロスの使い方

実は、歯ブラシで落とせる歯垢(プラーク:細菌のかたまり)は、なんと60%くらいしか取り除けないんです!理由は、歯と歯のすき間にハブラシの毛が届きにくいからです。そんな歯と歯のすき間には、デンタルフロスが活躍します。

☆大人になっても歯ぐきを健康に保つには

みなさんの未来宣言カードは教室に掲示をする予定です!



あ!!大きい歯! シュツシュとみがいて!



保健室前で、模型を使ったはみがき体験ができるように設置しました!



まえ歯のうらもきれいにみがくよ!



保健・給食委員会から給食時の放送で4日間、クイズを出しました。最後のクイズは保健室前にある迷路クイズです。問題文が迷路になっています。解けるかな?

よく噛むと何がいいの?

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか?



よく噛むメリット

肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



おうちの方へ
定期健康診断も残すところ歯科検診のみとなりました。今年度、欠席していたため、全ての検診を受けられていないお子さんもいたかと思えます。今年度中に受けなければならない内科・歯科・心電図検診は、学校から病院受診をしていただくようお願いの便りを配付しています。上記以外の検診については、症状があれば病院受診をお願いします。なお、経過観察などで引き続き症状が見られる場合は、来年度、保健調査票にもご記入ください。