



すくすく



令和6年6月4日
朝日西小学校
保健室

6月になり、じめじめとした梅雨の季節がやってきました。雨の日が多くなり、教室や廊下でのけがが多くなります。安全には十分気をつけて生活しましょう。また、この時期は、天気によって暖かかったり肌寒かったり、気温が上下します。長袖の上着の用意や汗をしっかりと拭くなど工夫をして、しっかりと体調を整えましょう。

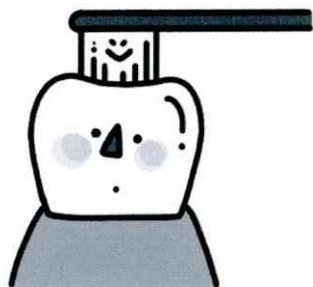
6月の保健目標

健康な歯をつくります



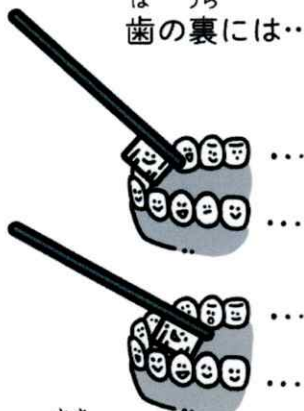
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



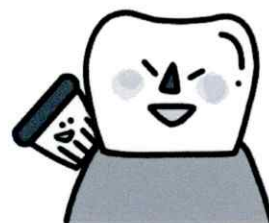
毛先の全体をあてる！

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…



毛先をななめにあてる！

歯肉は「見て」「さわって」チェック！

	健康な歯	歯肉炎になった歯
見た目		
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
かたち形	歯と歯の間に きっちり入っている	はれて丸みがある
しゅっけつ出血	ない	歯みがきなどで 血が出る
さわった感じ	引きしまっている	ぶよぶよしている

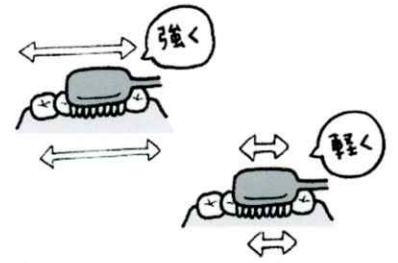
なりはじめの歯肉炎は、ていねいな歯みがきを続ければ自分で改善できます。口の中のようにすをふだんからチェックしてみましょう！

6月4日～10日

歯と口の健康週間



は くち けんこう 歯の口の健康クイズ

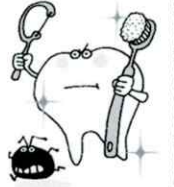


① こどもの歯のむし歯はほうっておいてもよい。

1. 生えかわるから平気
2. どちらでもよい
3. なおさないとだめ

② むし歯は歯みがきをすればなおる。

1. なおる
2. がんばればなおる
3. なおらない



③ 人の歯は一生で何回生えかわる？

1. 1回
2. 2回
3. だいたいの方は3回



④ 歯ぶらしの動かし方でよいのは？

1. だんだん強くたくように
2. 軽い力で小さきぎみに
3. 力いっぱい大きく

きれいに、大切に

歯と口は

『からだの

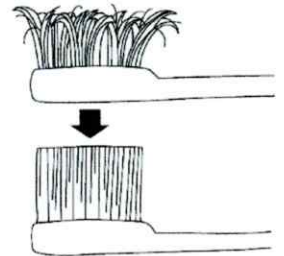
入り口』

こ た え は したに あ

毛先が曲がってきたら、新品に交かんしよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。



保護者のみなさまへ



5月21日(火)に歯科健診が終わり、健診結果をお知らせしました。お子さんの歯と口の様子はいかがでしたか。なんと今年の健診では、乳歯のむし歯が多く、永久歯やあごの発達に影響がないか心配です。早めの受診、治療をお勧めいたします。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今年も歯垢が残っているお子さんが多くいました。この機会にご家族で、歯みがきチェック、どうぞよろしくお願いいたします。

クイズのこたえ

- ① 3 → なおさないと子どもの歯がうまく抜けずに大人の歯が生える場所がせまくなり、歯並びに影響することがあります。
- ② 3 → むし歯は歯みがきではなおりません。早めに歯医者さんに行きましょう！
- ③ 1 → 生えかわるのは1回だけです。しっかり歯みがきをして大切にしましょう！
- ④ 2 → 軽い力で小さきぎみに動かすと歯と歯のあいだもきれいにみがけます。

