

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

今月は歯科健診があります。むし歯や歯周病が見つかったら早めに治療をしましょう。むし歯は、すり傷のように自然には治りませんよ。健康な歯と口のためには、歯みがきと定期的な健診が大切です。この機会にあらためて自分の歯・口の健康について考えてみましょう。

6月の保健目標

じょうぶな歯をつくろう

・1日3回

歯みがきをしよう

クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



味がよくわかるようにする



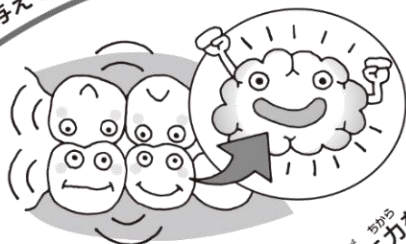
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



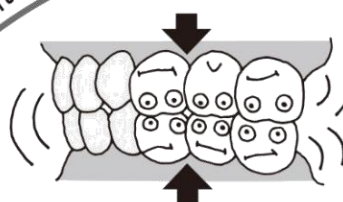
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと…… 全部！

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせる時にも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ご飯を食べる時、顔がスマホやテレビに向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないところから空気がもれ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

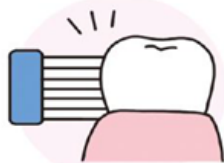
チェックしよう！^は歯の^{かた}みがき方



みなさんが毎日がんばっている歯みがき。「みがき方」はどうですか？ 正しくみがけていますか？ 食べた後や寝る前にかかさず丁寧にみがいていると思っていても、十分なみがき方ではないかもしれません。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

けさき は
毛先を歯に

きちんとあてよう



みがきにくいところは…

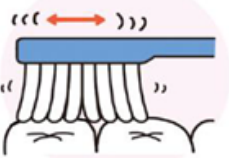


ちから い
力を入れすぎない

ようにしよう



は 歯 1 ~ 2 本分



は 歯 ブラシをこまかく
こきざみに動かそう

「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

6月の保健行事

- | | |
|--------|-------------------------------|
| 11日(水) | 尿2次検査提出日
(2次対象者) |
| 12日(木) | 歯科健診
1・3・6年生 |
| 18日(水) | 尿2次検査予備日
(2次対象者で6/11の未提出者) |
| 19日(木) | 歯科健診
2・4・5年生 |

みなさんの歯ブラシはどっちかな？

広がっていたら、取り替えましょう。



おうちの方へ

いつも水筒の御準備ありがとうございます。

これからの季節、水分補給には水筒が欠かせませんね。



ところで、子供たちが使っている水筒の衛生について考えたことはありますか？ 洗剤を使わず、「水だけでシャバシャバ洗う」だけではきちんと洗えていません。きちんと汚れを落とすには、専用のスポンジや食器用洗剤をつけてしっかりと洗うことです。そして、よく乾燥させることが大切です。乾燥が不十分だと、残った水から雑菌が繁殖してしまいます。キャップなどのパッキンにカビがつくこともあります。酸素系漂白剤で浸けおきるか、パッキンの買い替えをしてください。(ステンレス製の水筒は、塩素系漂白剤が錆や破損の原因になることがありますので、御注意を…)

また、水筒の中身ですが、スポーツドリンクや糖類入りの飲料は、菌の増殖を劇的に加速させてしまいます。毎日使う水筒だからこそ、きちんとお手入れして使いたいですね。