

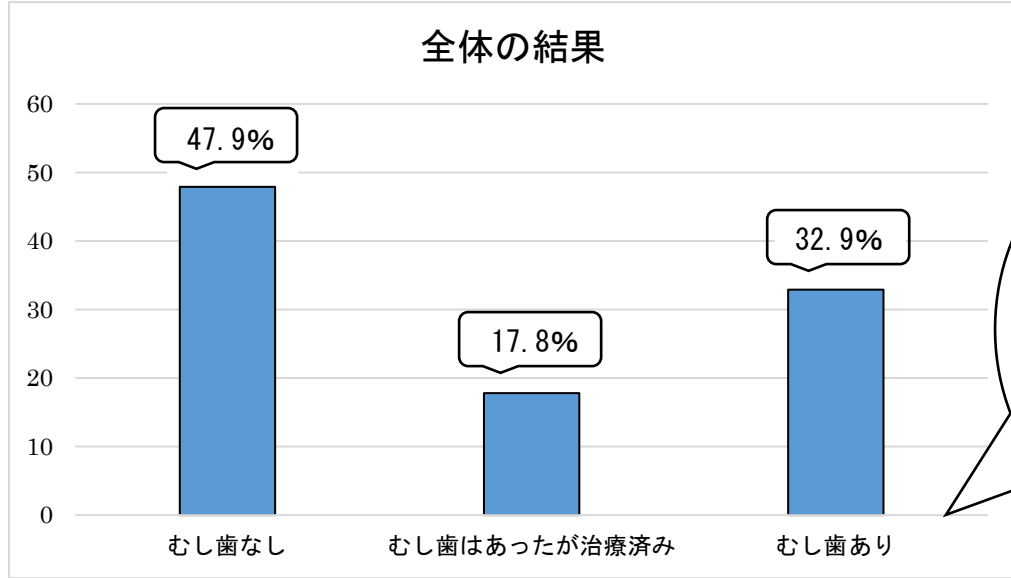
ほけんだより 6月

令和3年度 6月
宮水小学校 保健室



梅雨の季節ですね。雨の日が続くと外で遊べず心もじめじめしてくるようを感じる人も多いと思いますが、大きな声であいさつをするだけで気分が晴れます。雨に負けずに元気に過ごしましょう。また、廊下などがぬれてすべりやすくなっているので、ケガをしないように落ち着いて行動しましょう。6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。きちんと歯みがきができていますか？4月の歯科検診の結果を見てみましょう。治療がまだ終わっていない人は、なるべく早く治療をしましょう。

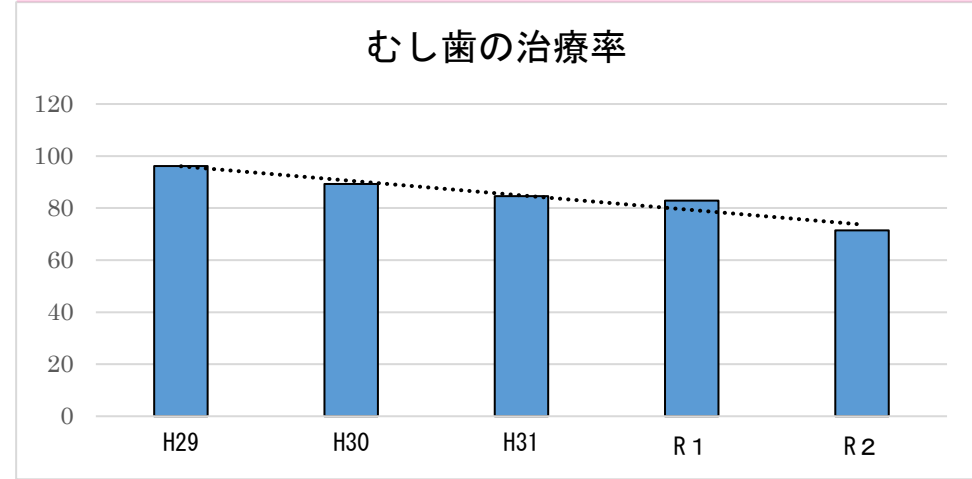
歯科検診の結果発表！



むし歯がなかった人は、去年よりも増えていました。すばらしいです。むし歯がある人は去年よりも少し減っていました。

みやみずしょう
宮水小では

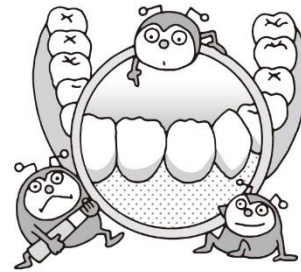
「むし歯の治療率100パーセント！」を目指しています。



☆「〇〇のみがきのこしが多いです」と言われました・・・

毎年お世話になっている歯科医師さんに、あるところに特に歯垢がたくさんついている人が多いと教えていただきました。それは・・・

「下の前歯の表側」です。下の前歯のみがきを残しをなくすために、歯をみがくときの4つのポイントをおさえて歯をみがきましょう。



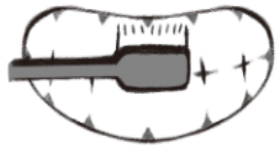
歯みがきの4つのポイント

① 歯ブラシの持ち方



えんぴつにぎりでも持ちましょう。

② 歯ブラシの当て方



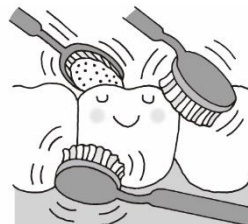
歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にまっすぐ当てましょう。

③ 力加減



歯ブラシが開かないくらいの軽い力でみがきましょう。

④ 歯ブラシの動かし方



小さく動かしながら、一本一本ていねいにみがきましょう。

むし歯になりにくい生活習慣

おやつをだらだら食べない
時間をかけておやつを食べると、どんどん口の中に細菌が増えていきます。おやつを食べるときには時間を決めて食べましょう。

よくかんで食べる
かむことで、むし歯になりにくくしてくれる「だ液」が出ます。よくかんで食べましょう。

あまい飲み物を飲み過ぎない
あまい飲み物には、とても多くの砂糖が含まれています。適度に飲むようにしましょう。

寝る前には必ず歯をみがく
寝ているときは、だ液の量が減るので、むし歯になりやすくなります。寝る前に歯こうを落としておくことが大切です。