

# ほけんだより

R1. 5. 31  
 本田小 保健室  
 No. 7



6月3日(月)～10日(月)

## いい歯で歯っぴい週間



全国的にも歯と口の健康週間中です。本田小学校では、「いい歯で歯っぴい週間」として4つの取組をします。この機会に親子で口の中の状態や歯の磨き方などを確認してみましょう。変だなあ、心配だなあと思ったら、できるだけ早く歯医者さんで治療を受けましょう。これからじめじめした梅雨に入りますが、こんな季節だからこそ、いい歯でニコリ笑って楽しく(ハッピーに)過ごしましょう。

### ●LION 歯みがき大会 参加 4, 5, 6年生

内容：DVDを見ながら下記について学びます。

- ・歯垢、歯ぐきについて(クイズ、歯ぐきの観察)
- ・歯みがきのステップアップ

(生え替わり期に合わせた歯のみがき方やデンタルフロスの使い方)

準備するもの：歯ブラシ、コップ、手かがみ、ハンカチ、筆記用具

LIONさんから歯ブラシ、デンタルフロスをいただきました。お家に持ち帰ります。



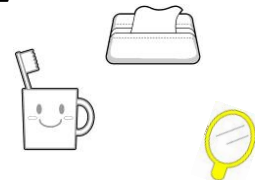
### ●むし歯予防教室 6月3日(月) 5校時(学習参観) 1, 2, 4年生 6月4日(火) 5校時 3, 5, 6年生

市の歯科衛生士さんから教えていただきます。

内容：むし歯予防の話、ブラッシング指導、仕上げみがきについて

(仕上げみがきはお家の方と一緒にいきます。)

準備するもの：歯ブラシ、コップ、ティッシュ、タオル、せんたくばさみ、手かがみ



洋服に染め出しの液がつくのを防ぎます。

タオルがずれないようにします。

### ●個別指導

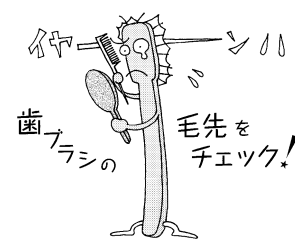
4月の定期健康診断で、要観察歯(CO)・歯肉炎(G・GO)・歯垢があると指摘された児童を対象に昼休みに歯みがき指導を行います。

### ●児童健康委員会の活動

・歯ブラシの毛先チェック 3日(月)の給食の後に見ます。

毛先が開いている人にはテープをはります。

新しい歯ブラシに替えましょう。



給食後の歯みがきの後、自分の席のテーブルにコップを置き、歯ブラシの毛先が見えるように入れて立てておこう!

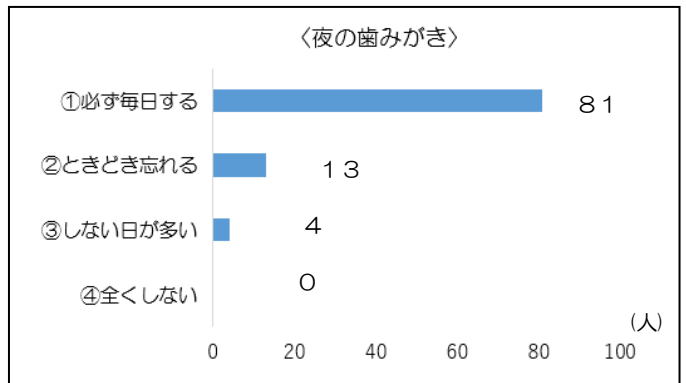
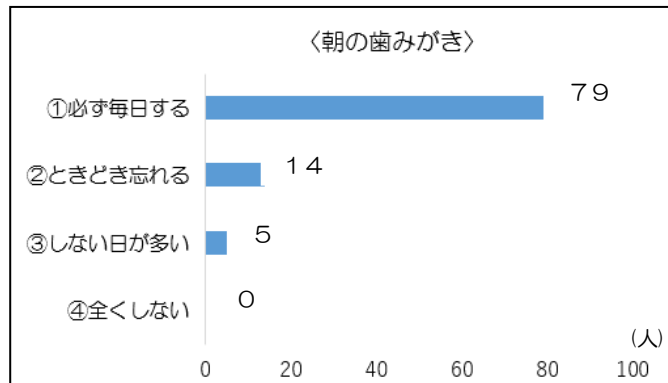


名前をしっかりと書こう。

こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**

は くち なか けんこう き つ  
**「歯と口の中の健康に気を付けよう！」**

～本田小すくすくけんこうアンケートより（4月）～



みなさんは、毎日歯みがきをしていますか？4月すくすくけんこうアンケートの結果では、朝は79人、夜は81人が「いつも」みがいていました。できれば朝は、早起きしてゆったりごはんを食べ、歯みがきをする時間をつくりましょう。そして、夜の歯みがきは、一日のうちで一番しっかりとみがきましょう。夜眠っている間は、口の中の唾液がほとんどでません。そのうえ、数時間その状態が続くので、朝起きたときには細菌がもっとも多い状態になっています。むし歯は夜につくられるといっても大げさではありません。このような理由から寝る前の歯みがきは重要です。

ば きん よる おお ね まえ とく  
**むし歯菌は夜多くなるので寝る前は特にていねいにみがきましょう**



は だいじ

**歯みがき** って大事!



①

食べ物を食べると  
歯に食べかすが  
くっつきます

②

「歯垢」ができます  
歯垢には菌がうじゃう  
じゃ。

ほうっておくと  
むし歯や歯周病に  
なっちゃう!

③

歯みがきで  
取り除きましょう

歯ブラシの毛先が開か  
ないくらいのが力加減で。

④

みがき残しは  
ないかな？

合格!  
ツルツルに  
なったらOK

鏡で確認して、舌で歯  
を触ってみましょう。