

ほけんだより

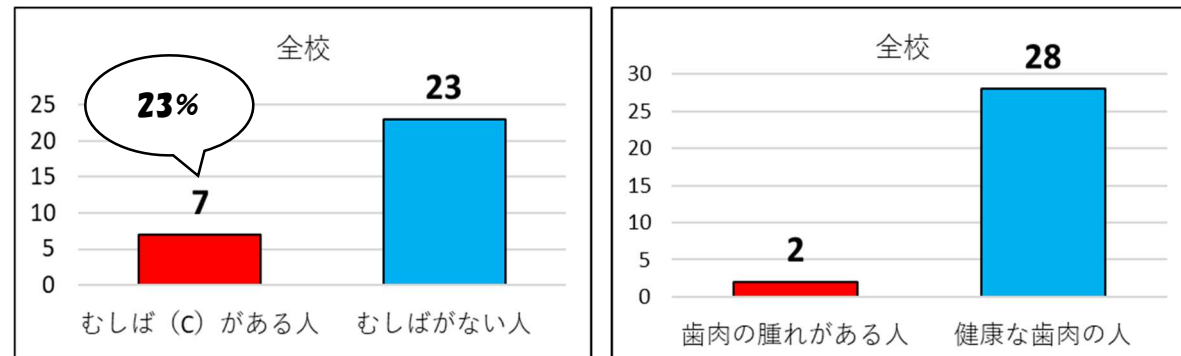
令和5年7月
八代市立八竜小学校
保健室
うちのひととよんでください

6月は歯と口の健康月間でした。みなさん、朝・昼・夜のはみがきは毎日ていねいにできましたか？

むしばの予防には、「毎食後はみがきをする事」、「はみがきの仕方が上手になること」、「むしばになりにくいおやつを食べ方」がとても大切です。はみがきを習慣にし、むしばや歯肉炎を予防していきましょう。



～八竜小の歯科検診結果をお知らせします～



昨年度と比べると、むしばがある人の割合は減っていました(28%→23%)。一人一人を見てみると、昨年度のうちに、むしばの治療を終えた人が多くいたようでした。また、去年も今年もむしばができなかった人が多かったこともよかったようです。

今、毎日のはみがきをていねいにできている人は、これからも続けていきましょう。

反対に、ていねいなはみがきができていなかったと思う人や、今年歯科検診でむしばや歯肉の腫れを指摘された人は、毎日のはみがき習慣や、はみがきのやり方を見直し、歯や口の健康を守るよう行動していきましょう。



むしばは自然に治ることはありません。
必ず歯医者さんへ相談に行き、夏休み中にむしばを治しておきましょう。

～はみがきががんばりカード感想まとめ～



2～3年生

- ・まえ、むしばがあったから、はみがきをがんばります。
- ・夜のはみがきをわすれずにやりました。

4年生

- ・前歯をきれいにみがけました。奥歯を気をつけてみがきたいです。
- ・わたしは毎日のはみがきをしているけど、しっかりみがけていなかったの、とくに歯のすきまや歯のくぼみに注意して毎日しっかりみがきたいと思いました。

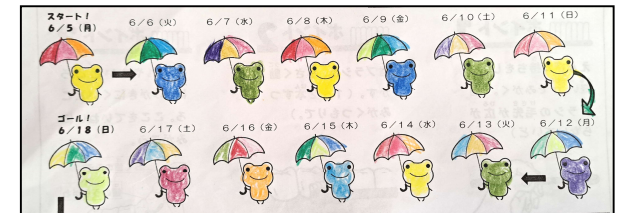
5年生

- ・毎日のはみがきしているけど、きれいにできているか気をつけたいと思います。
- ・いつも言われてしているので、自分からはみがきをやろうと思いました。

6年生

- ・1本1本の歯に注意してみがくのをがんばりました。
- ・夜だけでなく、朝や昼もはみがきをしたいです。
- ・はみがきのポイントを意識してみがけたのでよかったです。これからも意識してみがこうと思いました。

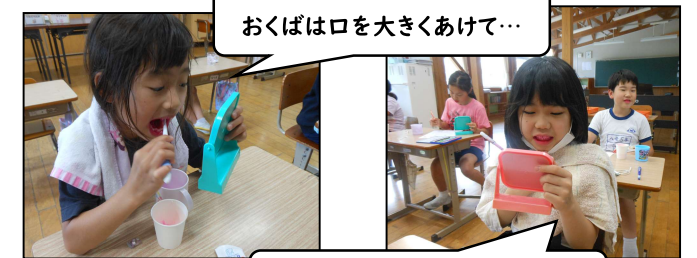
そのほかにも、普段のはみがきをふりかえっての感想や、これから頑張りたいことを書いている人たちがたくさんいました。



…カラーテスターがんばりました! ……………

学活で保健指導を行いました。みんな鏡を見ながらみがき残しをチェックし、一生懸命歯をみがきました。

カラーテスターでわかったことをいかして、これからも自分の歯ならびにあったはみがきを続けていきましょう。



おくばは口を大きくあけて…

かがみをみながらみがくよ!