



歯と口の健康週間です

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。自分の歯と口の健康をチェックしてみましょう！



歯ならびが悪かったり、歯の質が弱かったり、もともとむし歯になりやすい人もいます。でも、自分の生活習慣が原因でむし歯になる人もいます。

- ★歯みがきをしない、歯みがきがきれいでできていない
- ★あまいものばかり食べたり、飲んだりしている
- ★よくかまずに食べている
- よくかむと、だ液がたくさん出てむし歯を予防してくれる
- ★口呼吸(口がぽかんと開いている)がクセになっている

どれも自分の心がけで予防できるよ！！

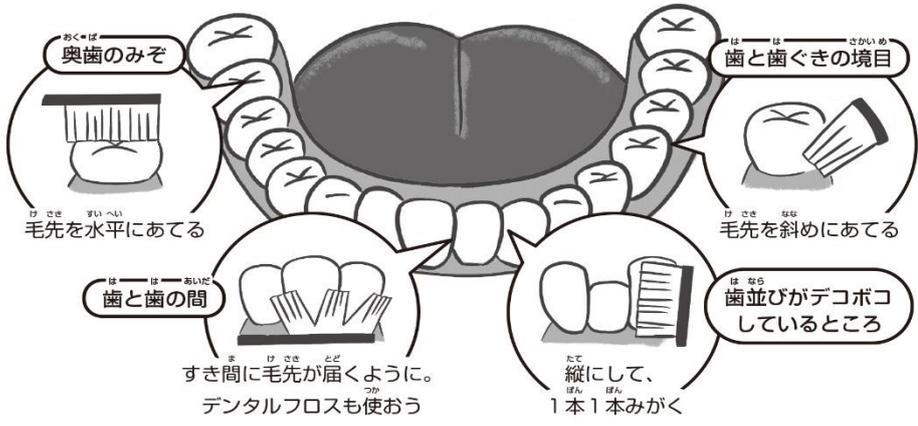


心配なのは「むし歯」だけではありません。「歯周病(歯ぐきの病気)」にも注意が必要です。

楓の森小のみなさんの中にも、歯周病になっている人、なりかけている人が多くいました。

みがかき残しやすい場所とみがかき方

やっぱり、予防の基本は「ていねいな歯みがき」です！



すいせい学習の前にチェック！！

みんなで楽しく、安全に学習するために、次のことをチェックしてください。



- ☆つめを切っていますか？ ☆からだをせいけつにしましたか？
- ☆体調はいいですか？
- 特におなか痛いとき、はき気があるとき、げりのときは見学しましょう。
- ☆目や耳、皮ふの病気はありませんか？

