

# ほけんだより

6月

令和4年6月1日  
八代市立高田小学校  
保健室

6月に「全国歯と口の健康週間」が設定されているのに合わせて、高田小では6月を高田小むし歯予防月間とします。口の健康を守るために、様々な取組をしますので、ご家庭のご協力をお願いいたします。

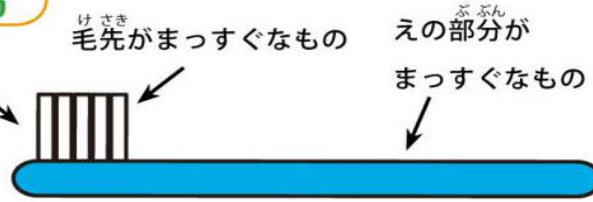
はみが  
歯磨きの  
ポイント

## 高田小むし歯予防月間

歯は一生付き合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

### 歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらいの小さいもの

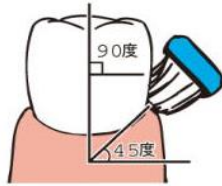


毛が後ろから見えたら交換

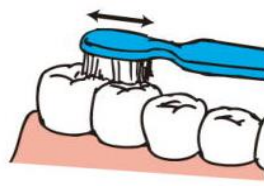


### 歯のみがき方

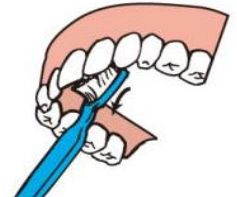
1本ずついねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動かしましょう。



●歯と歯ぐきのさかいは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

★高田小歯磨きカレンダーの配付！<6月13日～19日の実施>  
6月13日から1週間、歯磨きをていねいにできた日に色を塗るカレンダーを配付します。お子さんが丁寧に磨けているか見ていただきますようお願いいたします。

★保健委員会が歯ブラシチェックします！<6月13日から点検開始>  
6月13日から、保健委員会で給食後の歯磨きをチェックして回ります。歯ブラシの毛先がひらいている人は、新しい歯ブラシにかえておきましょう。

歯ブラシを持ってきていない人には赤いカード、毛先が開いている人には黄色のカードを渡すので、おうちの方に見せて、新しい歯ブラシを持ってきましょう。

※歯ブラシを持ってきたら、カードは担任の先生に返して下さい。

こどものうちに、よい習慣を身につける。

よい習慣は、一生使えるとっておきの宝物。大人になるほど身につけづらくなるから、こどものうちに、どんどん手に入れておこう。