



ほけんだより6月



令和7年6月18日
多良木町立黒肥地小学校
保健室 五島

じめじめした雨の季節が続いていますね。そんな6月は歯と口の健康週間や食育月間など、健康に関する取組がありました。学んだことを取り入れたり、おうちの人にも話したりして、ヘルスアップしましょう！

歯と口の学習をしました

1年生 歯の王様

6番目の臼歯「6歳臼歯」はその大きさや働きから「歯の王様」や「歯の王子様」とよばれています。生えたての歯の王様はむし歯になりやすく、ていねいな歯磨きや大人による仕上げみがきが大切です。

生えかけた時から、歯ブラシを横から突っこんで、毛先をかみあわせの部分にしっかりあててみがこう！



4年生 歯によい食べ物

みんなの好きな食べ物をチャート化し、「甘くて柔らかいもの」が人気ということがわかりました！
歯のためには、反対の「硬くて甘くないもの」を選んで食べるとよいことを学習しました。

6年生 歯周病

歯周病は国民病と言われるくらい、たくさんの方が発症します。毎年歯科健診でも指摘される人が結構います。歯周病も予防の基本は歯磨きです。あわせて、年に1・2回の歯医者さんでのプロケアも大事です。家族みんなでホームケア&プロケアしましょう！

2年生 生え変わり期

2年生になると生え変わりも進み、抜けそうな歯や生え始めの歯、大人の歯と子どもの歯が混在しています。生え変わり期は高学年や中学生まで続く子どももいます。大人による仕上げ磨きが大切です。

3年生 むし歯のでき方 防ぎ方

むし歯はおもにミュータンス菌が原因となり歯を溶かす病気で、予防するには、歯垢をしっかりと落とすことと、だらだら食べたり飲んだりして、口の中が虫歯になりやすい環境を作らないことを学習しました。

5年生 か 噛むこと

噛むことは、むし歯予防以外にもたくさんよいことがあります！『一口30回』を目指してよく噛んで食べましょう。