

ほけんだより



中原小学校
令和5年6月
保健室



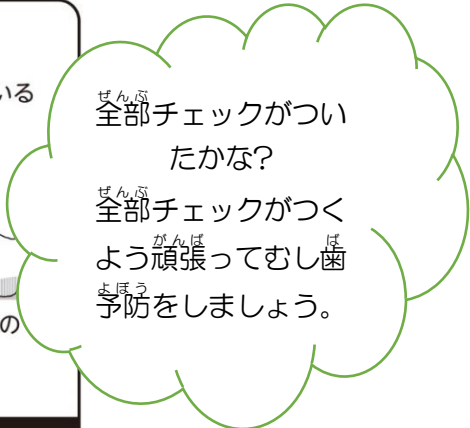
6月は「**歯と口の健康週間**」があります。むし歯や歯肉炎を予防するためには、**歯みがき**で**歯垢**を落とすことが何よりも大切です。1日からは、「**親子歯磨きカレンダー**」や**歯の授業**があるので、この**機会**に自分の**口の中**の**健康**について**考え**ましょう。



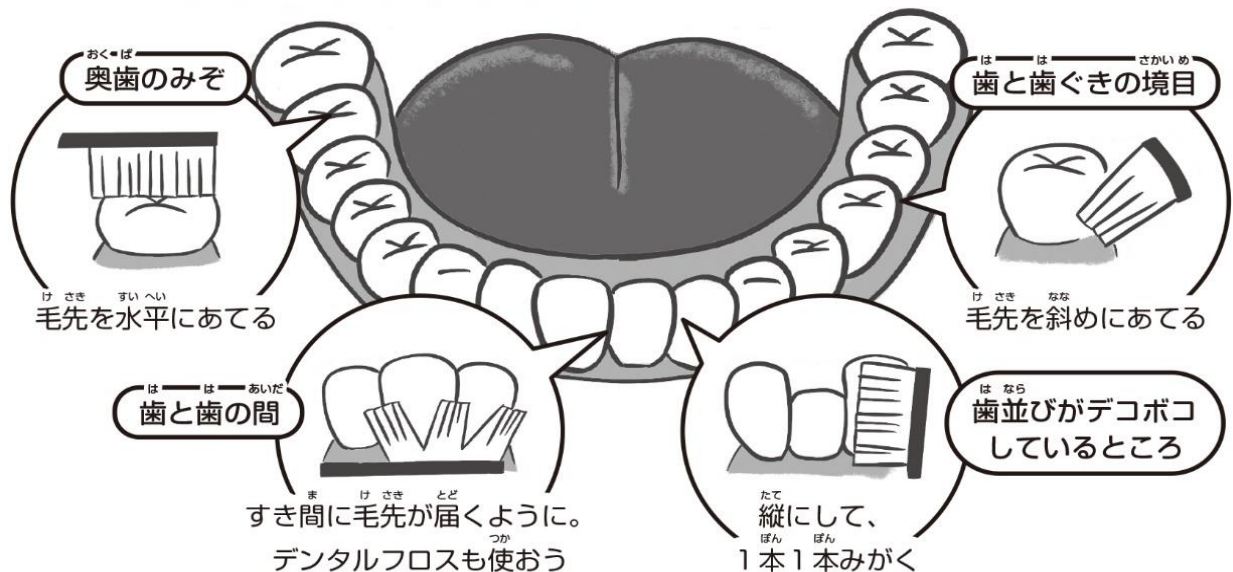
- 食事の後に**歯みがき**をしている
 - 歯ブラシを持つときは「**えんぴつ持ち**」をしている
 - 歯ブラシは**軽い力**で、**こきざみに動か**している
 - みがき残し**しやすい場所も**みが**けている
- 奥歯のみぞ

歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目
- みがいた後は鏡**で**チェック**している
- 毎日チェックして、いつもきれいな歯**でしよう!



⚠️ **みがき残しやすい場所** と **みがき方** ✨



歯周病・歯肉炎も予防しよう。



歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



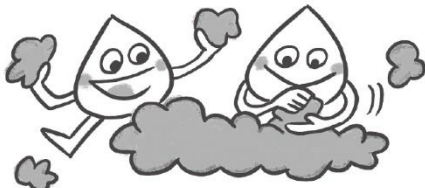
45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



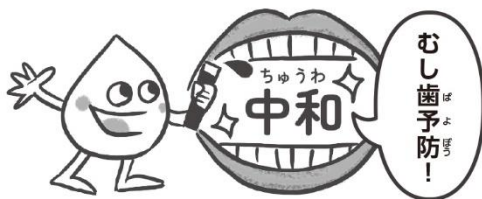
毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

高学年になると、歯肉炎の人が増えてきます。むし歯だけではなく、歯肉炎の予防や悪化防止にも歯みがきが大切です。歯肉炎がひどくなると、歯を支える骨がとけて歯肉がやせてしまい、結果的に歯が抜け落ちることもあります。そうならないためにも、ていねいな歯みがきを心がけましょう。

食べたものの消化を助ける



食後に酸性になった口の中を中和する

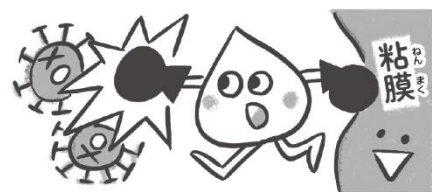


だ液
ってこんなに
スゴイ！

食べカスを洗い流して清潔にする



細菌から口の中の粘膜を守る



だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。



日頃から、早ね・早起き・朝ごはんを心がけるようにし、体調が悪いときには、おうちの人や担任の先生に早めに相談するようにしましょう。

けが防止のため、つめを切っておきましょう。また、病気の悪化防止のため、耳鼻科・眼科などで治療したりする必要がある場合には、早めに受診しておきましょう。

(治療が必要な人には、健康診断のお知らせの用紙を配ります。)