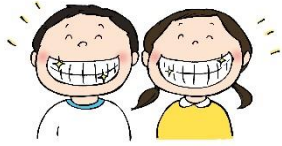


にっこり



No.3

R3年6月7日

上天草市立龍ヶ岳小学校

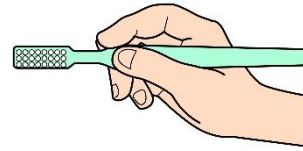
文責：大谷 佳那子



気候の安定しないこの頃、体調をくずす人が増えています。とくにのどが痛くなり、発熱するという人が多いです。早めに寝て、たくさん食べて体の抵抗力を高めましょう。

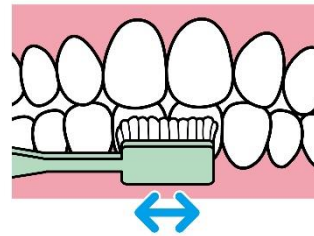
歯のみがきかたを見直そう

☆歯ブラシの持ち方

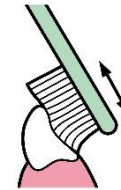


歯みがきは力を入れすぎてしまうと、歯ぐきをきずつけたり、歯にブラシがうまくあたらず、「しこう」がとれなかったりします。えんぴつを持つようにして歯ブラシを持つと、ちょうどよい力加減になります。

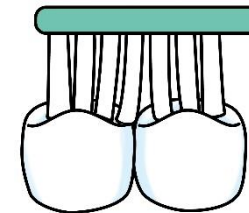
☆ブラシのあて方



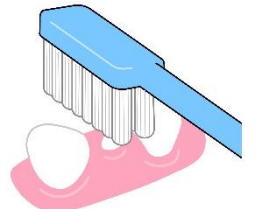
ブラシはこきざみにうごかす



前歯のうらは歯ブラシを立ててみがく



奥歯のみぞは歯ブラシをこきざみにうごかす

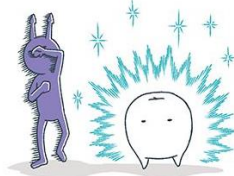


生えかけの歯もわすれずみがく

6/7~11は歯と口の健康週間

6月4日は「むし歯予防デー」です。そこで本校では6月7日~6月11日を「歯と口の健康週間」とし、歯の健康について学びます。1年生は「歯のみがき方」、4年生では「歯むことと歯の健康」について学習をしています。毎日何気なくつかっている「歯」ですが、この1週間は少しでも「歯の健康」について考えてみませんか

りゅうしょう くちじじょう 龍小のお口事情



昨年むし歯があった人

23人

17.8%



むし歯がある人

25人

20.8%



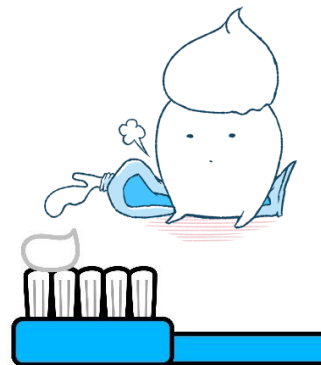
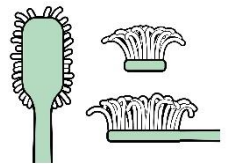
今年はむし歯のある人が増えました。さらに昨年、むし歯の治療に行ったのは23人中9人で、39.1%でした。とても低く、驚きました。今年はずでに8人(32%)が治療を終えています。ご多用の中ありがとうございます。むし歯は放っておいても治りませんので、ひどくなる前に治療に行きましょう。

☆歯ブラシと歯磨き粉について



学校ではハブラシはコップにさし、自分のふくろに入れておきます。コップにさすときは、水で洗いながし、ブラシの部分が上にくるように入れます。

歯ブラシのブラシ部分が右の図のようであれば交換しましょう。



歯磨き粉には様々な効果がありますが、それよりも歯ブラシできちんと「しこう」をとることの方が大切です。歯磨き粉をつかうことで口の中がスッキリしたり、泡がたくさんできたりしてみがけた気になっていることが多いです。

学校では必ず歯磨き粉が必要ということではなく、まずは歯をみがくことに集中してほしいと思っています