

ほけんだより 6月

令和7年6月6日(金) 昭和小保健室<No.10>

6月4日～6月10日
歯と口の健康週間

～未来へつないでいこう 丈夫な歯～

歯と口の健康週間における県の標語です。

むし歯を予防するポイント

食べたらずい
歯をみがく。

ダラダラと
あまいものを
食べない。

歯ごたえの
あるものをよく
かんで食べる。

定期的
に歯医者
さんでみてもらう
歯みがきの仕方を
教えてもらう。

栄養バランスの
とれた食事を
規則正しく
食べる。

みなさんは、きちんと
歯をみがいていますか？
生活チャレンジを見ると、朝の
歯みがきができていません。また、
きちんと歯みがきして
いるつもりでも、
みがき残しがあるかも！
特に気をつけて
みがいてほしいところ

歯の高さが違うところ

おく歯のみぞ

歯と歯の間

歯と歯肉のさかい目

歯のうら側

きちんと歯みがきができるように、歯ブラシの状態もチェックして、歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

はやくわい 歯の役割

食べ物を細かくして
消化しやすくする

味がよくわかる
ようにする

脳に刺激を
与えて頭が働くようにする

きれいに発音
できるようにする

きれいな表情をつくる

姿勢やバランスを保つ

顔の形を整える

勉強やスポーツにも影響する？
歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで足踏ん張るときも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？
左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称にきたえられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？
歯が足りないと空気が漏れ、うまく発音できません。話したり、歌ったりするにも、重要な役割を果たしています。

6月8日(日)～6月12日(木)
生活チャレンジ週間です。

チェックのつけ方がいつもと違うところがあります。

歯みがき 鏡を見ながらがポイントです。お家の方、歯みがきチェックをお願いします。低学年は仕上げみがきもあわせてお願いします。

お手伝い 6月は、**食育月間**です。そこで、お手伝いの内容を「食に関するお手伝い」としています。例えば…食材の買い物、お米とぎ、野菜切り、料理の盛り付け、ご飯をよそう、配膳、食器洗い、簡単な調理等々。お家の方のご協力をお願いいたします。