

元気のたね



高森中央小学校 保健室
令和5年6月6日 No. 6
文責：内野



は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



まいにち はみが
毎日の歯磨きはていねいにできていますか？

6月 はそれぞれの教室に歯の勉強に行きます。

新型コロナウイルス感染症対策で今までできなかった
歯磨きの勉強もしていきます。みんなできれいな歯を
目指しましょう。



先週～今週の

体調など

腹痛・咳がよく
見られます。

また、胃腸炎や
流行性耳下腺炎
も出ています。

し けんしんけつ か 歯科検診結果



歯肉炎の症状が強い人:36人

歯垢がたくさんついてた人:35人
でした。

むし歯0の人

152人

むし歯があった人

71人

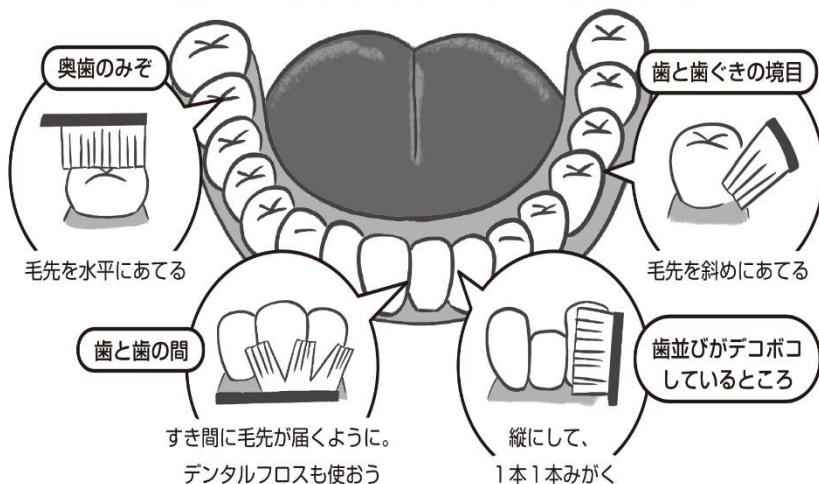


歯の治療を終わらせた人の治療カードも届いています。

まだ治療が済んでいない人は早めに歯科医院を予約して歯と口
の健康を守っていきましょう。



⚠ みがき残しやすい場所 と みがき方



♥ 元気になる言葉 ♥

おれは助けてもらわねえと
生きていけねえ自信が
ある！

モンキー・D・ルフィ
ワンピース



歯を守れ! 怪盗ハナケからの予告状

怪盗ハナケ

歯みがきして
いない子の
歯を盗む

ハミガキ警部

子どもたちの
歯の健康を
守っている

歯垢

細菌のかたまり。
歯にくっついて、
むし歯や歯肉炎を
起こす

ハミガキ警部!
怪盗ハナケから
暗号の予告状です!

なにっ?!

予告状
□ ガクんのC1・GOの
□ をいただきます。
怪盗ハナケ

ん? ハナケ!

『ハ』ヌケ…か!

□ ガクんのC1・GOの
□ をいただきます。
よし!
ハガクんのもとへ急ごう!

ハガクんの
いえ

歯みがき、
面倒くさいから
最近してないな~

歯みがきを
していないだと

わっ!
びっくりした

怪盗ハナケから
予告状が届いたぞ

C1(初期のむし歯)とGO(軽度の歯肉炎)があるではないか。
歯みがきをしないと、歯を盗まれてしまうぞ!

歯がなくなると、こうなるぞ

- ・食べ物をおいしく食べられなくなる
- ・うまく話せなくなる
- ・体のバランスが悪くなる
- ・歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる

おいしいもの食べたいし、
友だちともいっぱい
話したいよ! **ガン**

歯みがきする!

ヒヒヒ
ハガクんの歯を
いただく計画を
進めるか
PIPIPI…

ん?…歯垢と連絡がつかないぞ!
まさか!

歯みがきしたのか?!

くそ~!
おぼえてろよ!

歯をずっと大切に
するんだぞ

みんなも
毎日きちんと
歯をみがこうね

歯に お相撲さんが 乗っている!?

朝起きた時、
こんなことは
ありませんか?

☒ 歯が痛い
☒ あごが疲れている

あてはまった人は、寝ている間に歯ぎしりをしているかもしれません。

歯ぎしりをしている時、歯には自分の体重の何倍もの力がかかります。ひどい場合は、お相撲さん(平均体重160kg)が上に乗っているのと同じくらいの力が歯にかかっていることも…。

だから、歯ぎしりをして
いると歯が削れたり、割れ
たりする危険があるのです。

「歯ぎしりをしているかもしれない」と
思ったら、早めに歯医者さんに相談して
対策しましょう。

各家庭でのルールをしっかりと守って 正しく安全に使いましょう

SNSをどう使う?

悪ふざけが一生残る傷あとに



飲食店で悪ふざけをした動画を
SNS上に投稿。動画はあっという
間に拡散し、大問題に…。

これは実際にあったお話です。
どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

やろうという子がいたら…

誘いにはのらず「ダメ!」と
注意して止める。

投稿されたものを見たら…

自分が拡散ないように気をつける。
知り合いが投稿していたら、
すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた
情報は、ほぼ消せません。
未来の自分を苦しめないように。

