

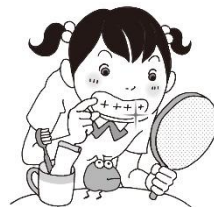
ほけんだより 6月

令和元年 5月 24日
伊深小 保健室



は くち じゅぎょう ～歯・口の授業があります～

1年生	6さいきゅうしをみがこう	6月4日(火)	2校時
2年生	まえば そと 前歯の外がわをみがこう	6月4日(火)	3校時
3年生	まえば うら 前歯の裏がわをきれいにみがこう	6月4日(火)	4校時
4年生	ブラッシング指導	6月7日(金)	5校時
5年生	全国学童歯みがき大会	5月27日(月)	13:30～14:30
6年生	ブラッシング指導	6月7日(金)	6校時



もちもの

- 1～4・6年生：筆記用具、歯ブラシ、コップ、せんたくばさみ、首に巻ける長さのタオル、手鏡
5年生：筆記用具、歯ブラシ、コップ、はんかち、手鏡

しかけんしん けっか 歯科検診の結果

- むし歯があった人 15人
- むし歯になりそうな歯があった人 14人
- 軽い歯肉炎のある人 31人
- 歯みがきが不十分な人 13人

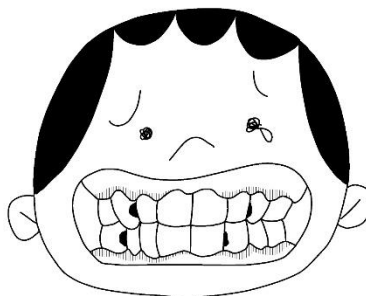
今年度伊深小では、「軽い歯肉炎」と言われた人が多かったです。
保護者様、ご家庭でもぜひ歯みがきの見届けをよろしくお願いいたします。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です

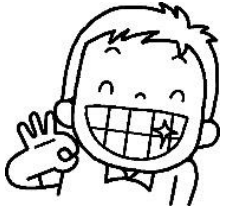


むし歯と歯肉炎

歯を毎日みがけなかったり、あまいものをだらだらと食べていたりする習慣を続けると、歯に痛みが出る「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにつながります。



みなさんの歯は健康ですか？永久歯はどれくらい生ええましたか？永久歯は一生使うものです。この期間に自分の口の中をよく観察したり、生活習慣を見直したりして歯を大切にする習慣を身につけましょう。



保護者の方へ

ピカピカ3周みがき のご紹介

「ピカピカ3周みがき」は、歯のおもて・裏・かみ合わせの3回に分けてみがく方法です。利き手や歯並びの違いで、「みがきやすい所」と「みがきにくい所」があるため、つい「みがきやすい所」ばかりみがいてしまいます。

伊深小では、給食後に流れる歯みがきの歌（3分間）があります。1番が流れている間（1分間）に、歯のおもて側を一周みがきます。歌が2番になったら、歯の裏側を一周みがきます。歌が3番になったら、かみ合わせを一周みがきます。コツは、3回とも同じ位置からみがき始めることです。そうすることで、同じ場所だけを何回もみがくことを防ぎます。

