



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



もちもの

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



し か けんしん けっか 歯科検診の結果

- むし歯があった人 12人
- むし歯になりそうな歯があった人 11人
- 軽い歯肉炎のある人 19人
- 歯みがきが不十分な人 11人

歯科検診を静かに受けることができましたね。
伊深小では今年度も、「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



むし歯や歯肉炎を予防するために大切なのは歯みがきだけではありません。



ダラダラと
あまいものを
食べない。

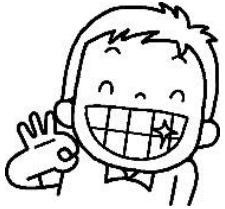


歯ごたえのある
ものをよくかんで
食べる。



栄養バランスのとれた食事を
規則正しく食べる。

みなさんの歯は今、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られるといいですね。



保護者の方へ

ピカピカ3周みがき のご紹介

キャンペーンで取り組んでいる「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。

- ①おもてぐるっと
- ②うらぐるっと
- ③みぞぐるっと

