

# ほけんだより 6月号

梅雨の時期がやってきました。暑さとジメジメで熱中症が心配ですね。普段からの運動で体力アップと、のどが渇く前にこまめに水分補給をして体調管理に気をつけていきましょう。



6月の保健目標  
歯を大切にしよう



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



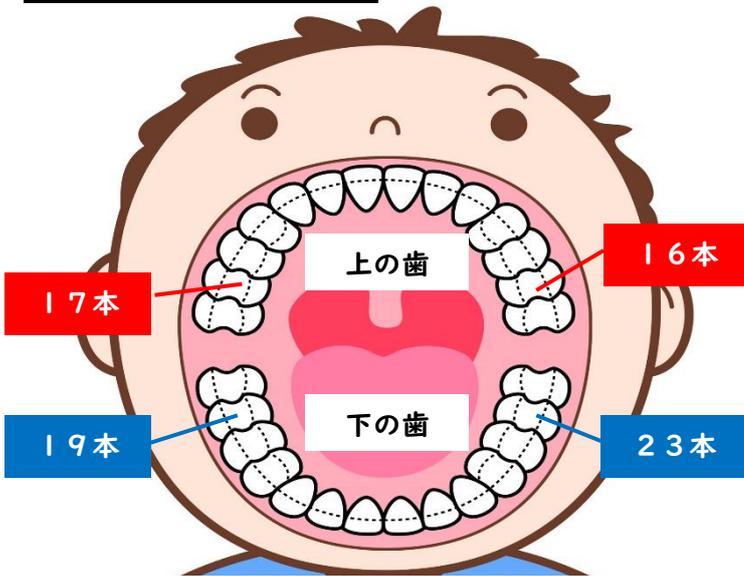
歯と口に関する正しい知識を持ち、むし歯や歯周病などの病気を予防する習慣を身につけるために「歯と口の健康週間」が行われています。

二俣小学校では、4月27日と5月12日に歯科検診がありました。その結果をもとに、歯と口の健康を保つためのポイントを紹介します。

## 二俣小の子どもたちの口の中の様子

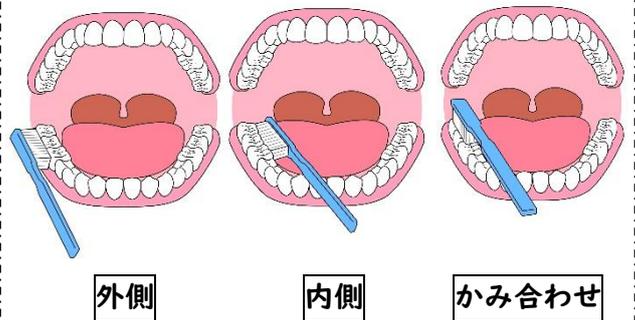
むし歯がある	むし歯になりそうな歯がある	歯こうがたまっている	歯肉に炎症がある	歯や口の中に問題がない人	治療が終わった人
34人	16人	13人	0人	87人	52人

## むし歯が多かった場所



上の歯、下の歯ともに、歯ブラシがとどきにくい「奥歯」のむし歯が多いですね！

## 奥歯の上手な磨き方



奥歯を磨くときには、外側と内側、かみ合わせの3つにわけてみがきましょう。

また、歯と歯の間の部分は歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先端）を使って汚れを落としていきましょう。