

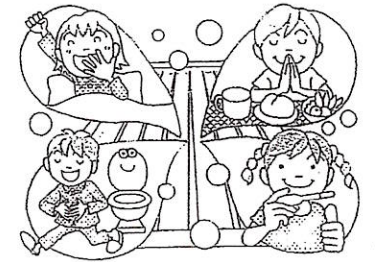
ほけんだより 6月

東国分爽風学園 市川市立稲越小学校 保健室



楽しく安全にプール学習を行うために気をつけよう
チェックしてみてね!

- 睡眠は十分とれましたか?
- 朝ごはんは食べましたか?
- 発熱や体の真合が悪い所は
- ありませんか?
- けがをしていませんか?
- 手足のつめは切っていますか?



今月のほけんもくひょう 歯を大切にしよう!

歯みがきばっちり週間 6/3 (月) ~ 6/7 (金)

歯と口の健康週間に合わせ、「食べたら歯をみがこう」「歯を大切にしよう」というテーマで色々な取り組みを行っています。



☆全校朝会で6年健歯児童表彰

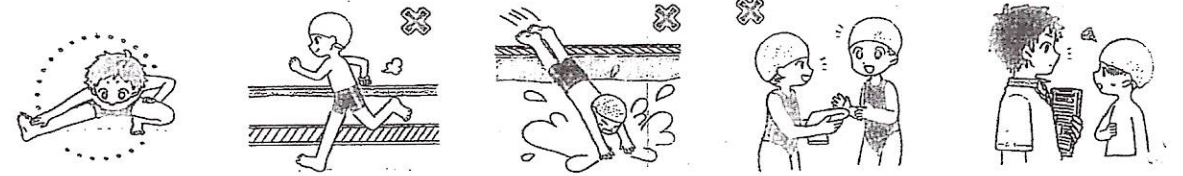
○歯みがきばっちりカード歯みがきする時(朝・昼・夜)に自分ががんばりたいことをカードに書いて取り組んでいきます。裏には目標に向けてがんばったことや感想を記入する欄もあります。

○保健給食委員による呼びかけクラス毎に絵本の読み聞かせをし、大きな歯の模型や図を使い正しい歯みがきのポイントを伝えていきます。

稲越小では毎年6年生が全国小学生歯みがき大会に参加して、歯と口の健康について知ったり、健康を保ち続ける方法を学んだりしています。裏面にはお家の方向けの資料と、親子で学べる「歯みがKids」について載せてあります。ぜひお役立てください。

プール学習の約束

真合が悪くなったら早めにまわりの先生に伝えましょう。



準備運動をする 走らない 飛び込まない タオルやゴーグルの貸し借りはしない



毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう

- 食事の後には歯みがきをしている
- 歯ブラシは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で小さく動かしている
- みみがき残しやすい場所に気を付けている
- 鏡で見ながらみがいている



みみがき残しやすい場所

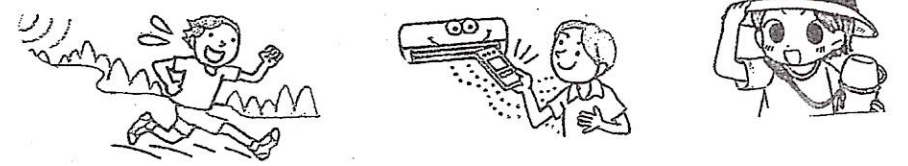


・歯と歯ぐきのさかい目 ・歯と歯の間 ・でこぼこの所 ・奥歯のみぞ

あつさになれておこう!

今のうちから暑さに慣れておくことが夏本番も元気でいられるカギ。熱中症に負けない体づくりをしよう。

- ① 毎日ひと汗かくくらいの運動をする。お風呂に入って汗をかく。
- ② 冷房はひかえめに。こまめな水分補給を忘れずに。



お口の歯も役割?

①

たのしい食べ物をかみ砕きます

②

はつおんを助けます

③

かみゆつく表情を作ります

④

かみゆつく健康な歯を支える歯。大切にしていね

保護者向け 歯と口の健康便り

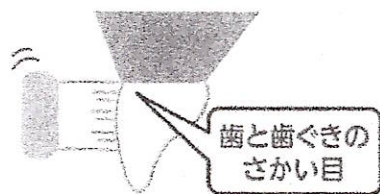
2024年度発行
「歯みがきの基本編」

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

見直してみよう！ 歯みがきの基本

歯みがきの基本の3つのポイントを見直して、しっかり歯垢を落としましょう！

① 歯ブラシを歯の面に
きちんと当てる



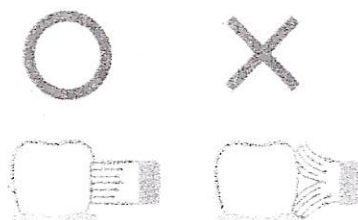
歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てます。

② 小さく動かす



1～2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かします。

③ 軽い力でみがく

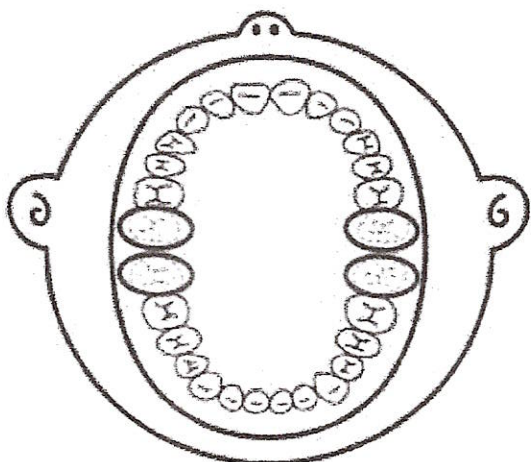


歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきます。

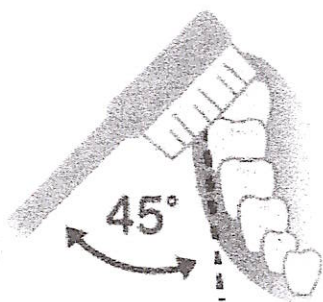
小学5・6年生の口の変化

小学5・6年生ころに、第二大臼歯（前から数えて7番目の歯）が生えてきます。生えている途中の歯は手前の歯に比べて背が低いため、歯ブラシの毛先が当たりにくく歯垢が落としにくい部位です。歯ブラシを斜めから入れて一本だけみがくときれいに歯垢を落とせます。

第二大臼歯の生える場所



歯ブラシの当て方



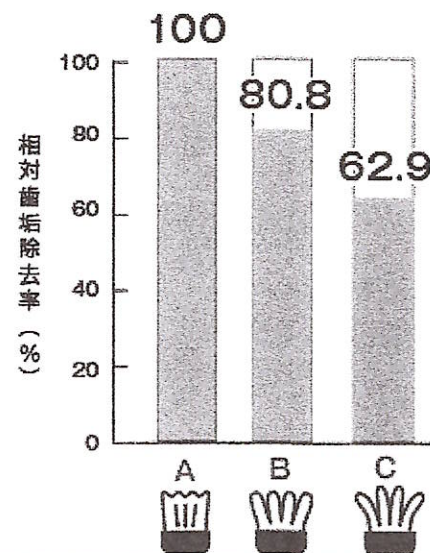
歯ブラシを斜め横から入れて細かく動かしてみがきましょう

歯ブラシ交換のタイミング

新しい歯ブラシでみがくと、歯垢が100%落ちるとします。毛先が少し開いた歯ブラシでは80.8%、毛先の開いた歯ブラシでは62.9%しか歯垢を落とすことができません。毎日の歯みがきを効率よく行うために、1ヶ月に1本を目安に歯ブラシを交換しましょう！

歯ブラシの毛先の開き具合と
歯垢除去率

- A 新しい歯ブラシ
- B 毛先が少し開いた歯ブラシ
- C 毛先が開いた歯ブラシ



(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ
(日本小児歯科学会 1985)

歯みがきを通じてよい生活習慣を身につけ、家族みんなで3つのポイントを意識した歯みがきを継続的に行いましょう。お口を清潔に保つことで、からだの健康維持にも繋がります！

歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につけるとても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツをご提供する「歯みがKids」を公開しています。小学生の自律を促し、家族みんなで良い生活習慣を身につけるために、お役立ていただけますと幸いです。

小学生歯みがき研究サイト
歯みがKids



<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>