

6月のほけんだより

令和5年6月1日
東国分爽風学園
市川市立曾谷小学校
保健室

運動会が終わり、ほっとしている人も多くいるのではないのでしょうか。みなさんの一生懸命取り組む姿はとてもかっこよかったです。ぜひ、頑張った自分をほめてあげてくださいね。



6月4日は6を「む」4を「し」と読むことから、「むし歯予防デー」です。それにちなんで、6月4日～6月10日は「歯と口の健康習慣」となっています。この機会に、歯みがきや生活習慣を振り返り、むし歯ゼロを目指しましょう。お家での親子はみがき検査もしっかり取り組んでみてください。

また、歯科検診でピンク色のお手紙をもらった人は早目に歯医者さんに行って治療しましょう。



今日から始める
夏の準備

汗をかく
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる
早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

保護者の方へ

今年度の健康診断も残りわずかとなりました。各検診で異常があった場合のみ、結果のお知らせをお渡ししています。なお、学校の健康診断はスクリーニングですので、お知らせが来たから、「病気がある」とすぐに判断できるものではありません。医療機関を受診して詳しく診てもらってください。特に、眼科と耳鼻科でのお知らせが来た人は水泳の授業が始まる前までに必ず受診をしてください。感染性のものや、中耳炎等症状によって水泳に参加できない場合があります。また、耳垢が詰まった状態で水泳をすると、外耳炎を引き起こす原因にもなります。奥に詰まっているものはご家庭ではなかなか取ることが難しいため、耳鼻科を受診してとってもらってください。

ご理解ご協力をお願いいたします。

歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



歯みがき ジョーズの 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

ちなみに... 怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

むし歯・歯周病の原因は歯垢と歯石



【むし歯】
歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。



【歯周病】
歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。

むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌はこんな子が大好き

食後に歯をみがいていない

酸性の環境がいんだよね。

食べ物をよくかんでいない

快適で活動しやすいな～

お菓子をよく食べる

だ液が少ないから、洗い流されなくてラッキー

大好きな糖分がいてほー！ 酸を出して歯を溶かすぞ～

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！