

☆ほけんだより☆6月

上牧第三小学校
ほけんしつ

6月になり、梅雨の時期になりました。雨の日が続くと

気分がどんよりしますね。また、じめじめとした暑さで

体調を崩してしまう人がいます。気分転換に自分の好

きなことしたり、水分補給をこまめにして、梅雨の時期

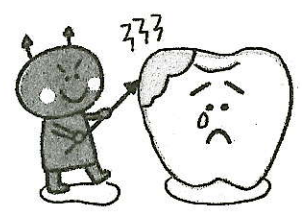
を健康にのりきりしましょう!



歯のクイズ

私たちの歯は、
前歯と奥歯のどちらが
むし歯になりやすい?

- ① 前歯のほうがなりやすい
- ② 奥歯のほうがなりやすい
- ③ どの歯でもあまり変わらない



② 奥歯のほうがなりやすい

私たちの歯は、前歯より奥歯のほうがむし歯になりやすいといわれています。

そのおもな理由として、奥歯は前歯にくらべて、歯についた食べカスなどが唾液で洗い流されてきれいになるしくみがはたらきにくいことや、見えづらい・歯ブラシが届きにくいなどから、歯みがきがすみずみまでじゅうぶんにされていない場合が多いことがあげられます。

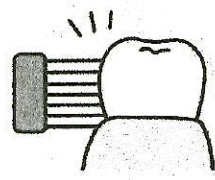
つまり、歯をみがくときには、奥歯をとくに気をつけてみがけるとよいということですね。

歯のみがき方

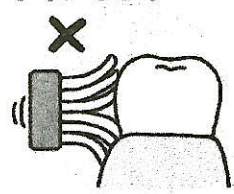
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

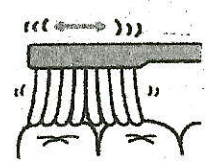


「ばかり」で
たし
正確なめりよう!

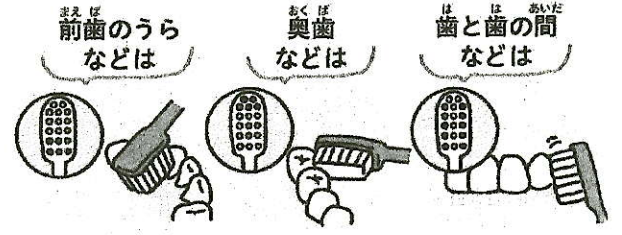


みがく力の目安は
150~200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…



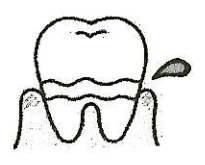
「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

しっかり予防! 歯肉炎

歯と口の病気といえば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

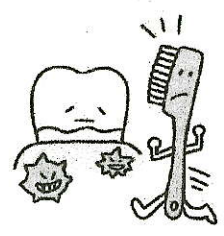
歯肉炎って? 0000000000000000

歯肉(歯ぐき)に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる? 0000000000

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう(プラーク)。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。



自分でみつけられる! 0000000000

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



かんせんしょうたいごう 感染症対策のため、学校ではうがいや
は 歯みがきができません。そのため、給食を食べ
お 終わった後、お茶やお水を飲んで、食べかす
を 残さないようにしましょう。

保護者のみなさまへ
いつもお世話になりありがとうございます。今学期の検診がすべて終了しました。お知らせの紙をお渡ししたお子さまは、はやめに受診をお願いいたします。また、内科検診を欠席したお子さまに関しては、後日おたよりを配布いたしますので、届き次第受診をよろしくお願いいたします。