

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます ♡

お知らせ

令和3年6月
4年生特別号
上沖小学校保健室
おうちの人とよみましょう

ほっとけんしつ

歯と口の健康について考えよう

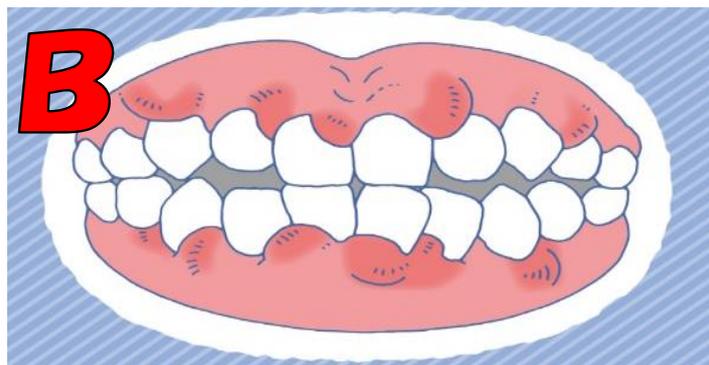
～全国小学生歯みがき大会～

6月4日は『むし（64）歯予防デー』とされ、6月は歯と口の健康について考える月です。
手元に歯みがき大会のドリルを用意して、自分の歯と向き合ってみましょう！



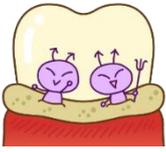
しにくえん
歯肉炎を知ろう！

ドリルp.2 Q.1
Q.2



絵Aと絵Bでは、歯ぐきの形・色、歯の自^{ちが}さが違います。歯みがきをせずに放っておくと、歯を支える土台部分である歯ぐきが、絵Bのようにはれてしまいます。この歯ぐきのはれてしまう病気のことを歯肉炎といいます。

健康な歯ぐき	チェックポイント	歯肉炎の歯ぐき
ピンク	色	赤
三角形	形	丸くてあつい
かたい	かたさ	やわらかい
ない	出血	ある



げんいん 歯肉炎の原因はなに？

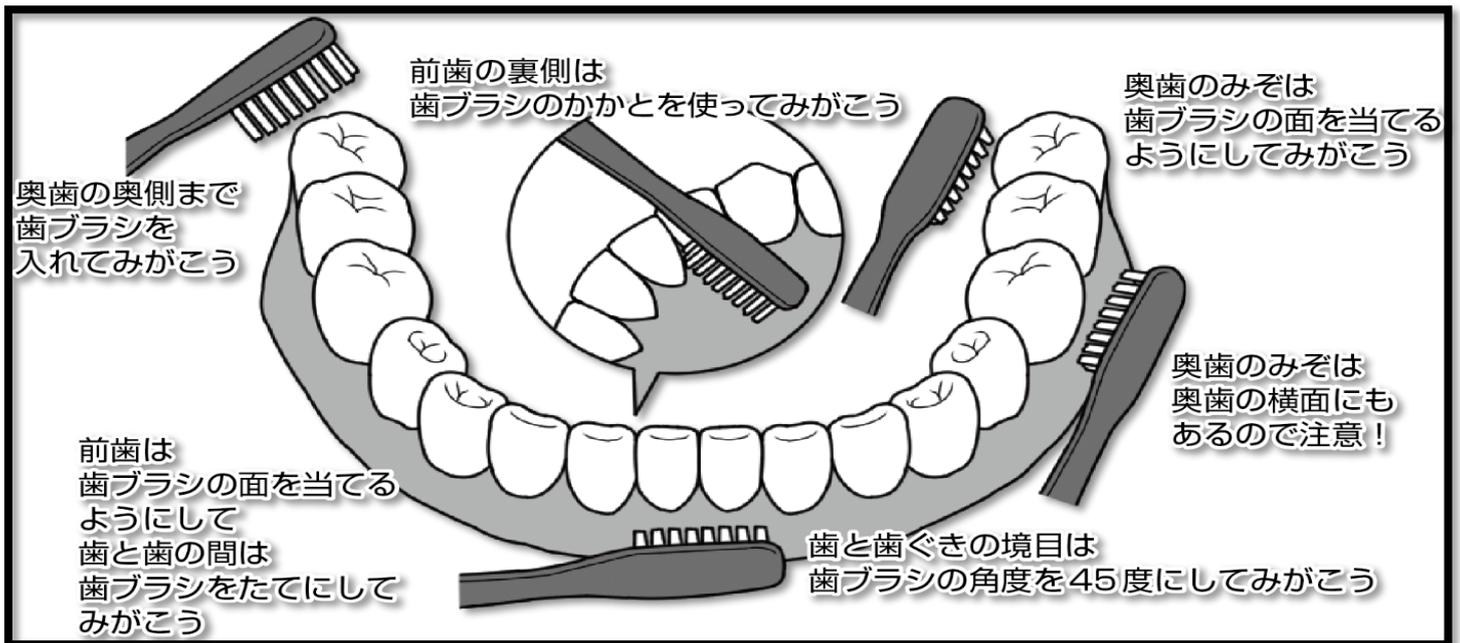
ドリルp.3 Q.3

歯肉炎の原因は、^{しこう}歯垢（プラーク）という^{さいきん}細菌のかたまりです。
歯垢は、白い色でネバネバしていて、歯の表面や歯と歯の間にくっついています。

正しい歯みがきをしよう！

ドリルp.3 Q.4

歯垢は、毎日の正しい歯みがきで落とせます。歯垢を落とせば、健康な歯ぐきでいられます。
また、歯ブラシでみがきにくい場所は、デンタルフロスを使うと歯垢を落とすことができます。



【宿題】 ドリルp.9、p.10



保護者の方へ

全国小学生歯みがき大会は、小学生の歯と口に対する健康意識を育むことを目的に、一般社団法人日本学校歯科医会やライオン株式会社等が主催し、文部科学省などの後援を受けて開催している歯科保健教育です。本校では、毎年4年生を対象に実施しています。

今年度は、大会ドリルを使用して各クラスで保健指導を行いました。感染症予防のため、一斉のブラッシング指導はしていませんので、ご家庭で実践をよろしくお願ひします。また、全国小学生歯みがき大会のホームページ【<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/>】には大会映像も公開されていますのでぜひご活用ください。