

6月

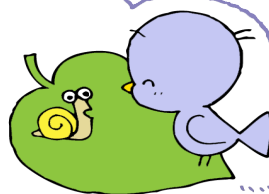
ほけんだより

家庭数

川辺小学校保健室
令和3年6月号

お家の人と一緒に読みましょう。

6月になり汗をかく季節になりました。季節はこれからどんどん夏に向かいます。暑さに負けないからだづくりは今は勝負です。規則正しい生活を心がけて、毎日楽しく元気に過ごしましょう。



みなさんの歯は、今どんな状態ですか。乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…人によっていろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

その口の中

むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて…
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢とい
って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べ物に含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ—

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

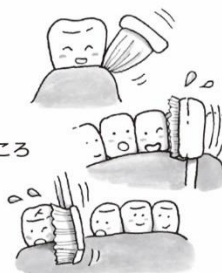
上手に歯みがきで
ぎでぎるかな?

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない
程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



今月の保健目標



歯を大切にしよう。



歯科健診の結果

4月19日で、すべての学年の歯科健診が終わりました。歯科健診の結果は、児童全員に配っています。むし歯や歯肉の病気があった人はすぐに歯医者さんへ行きましょう。むし歯があり未治療の場合は、再度お知らせを出します。早めの治療にご協力をお願いします。

令和3年度 歯科健康診断結果

■むし歯あり（乳歯+永久歯） □むし歯なし (人)

フロンテアで
STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって
歯みがきしても、と
れない汚れはあるもの。1年に1
～2回は歯医者さんにチェックし
てもらいましょう。

早くに見つかれば治すこともできます



熱中症になりやすい環境

