

「ほっ」❤️とする保健室からのほけんだより

ほっとけんしつ

令和6年6月11日
歯の特集号
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

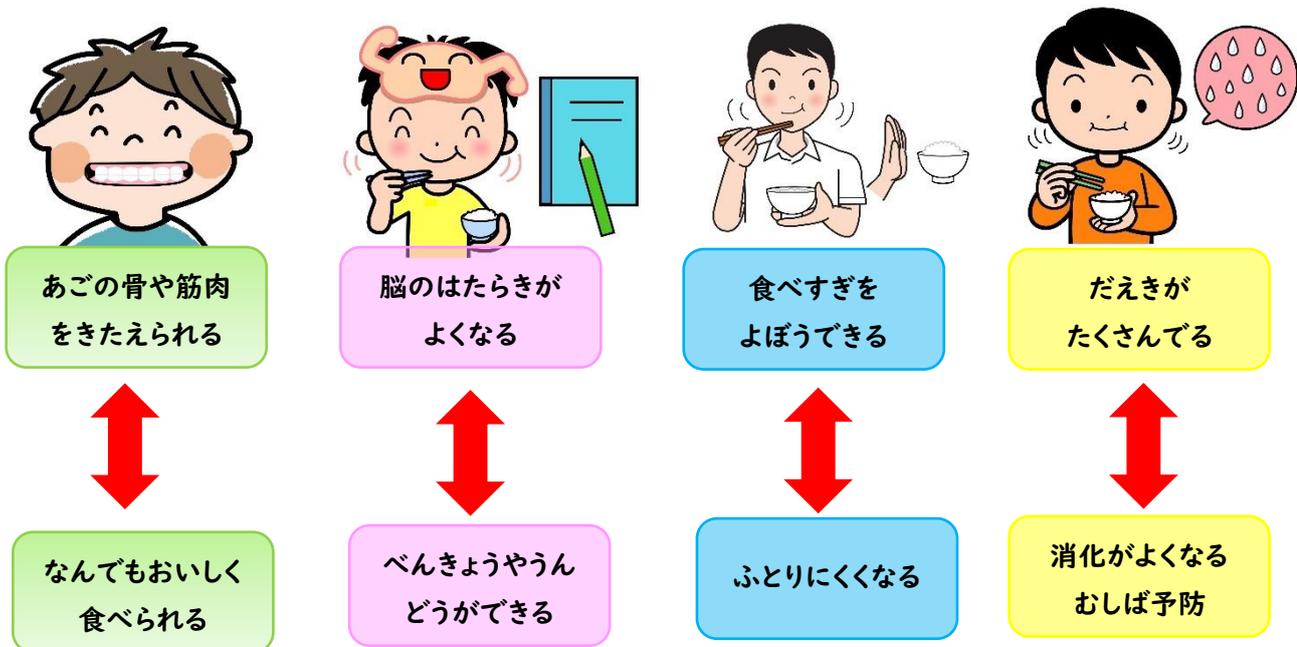
歯と口の健康について考えましょう

5月に歯科健診がありました。先日、全員に健診結果のお知らせを渡しました。早速、歯医者さんに行ったとの報告や予約を取ったという声が多く聞こえ、ご家庭でも歯と口の健康について考えていただいていることがわかります。

日本歯科医師会が6月4日（6＝む、4＝し）をむし歯予防デーと定めていることから牛島小学校でも6月を歯と口の衛生月間として歯と口の健康標語、ポスター、給食後のはみがき、授業等を行い歯と口の健康を意識する1か月にしていこうと考えています。

かむことの大切さについて

しっかりかむことは丈夫な歯や土台となる歯肉、そしてかみ合わせが大切です。私たちの生活を支える主要素の一つである「食事」。栄養バランスを考えて何を食べるかを考えることは大切ですが、食べ物をよくかんで食べることでさまざまな効果があります。



食べる時には、ひとくち30回ぐらいかみましよう。かみながら回数をかぞえたり、箸をおいて食べたりして工夫をすると意識してかむことができますよ。チャレンジしてみてね。

裏面は、歯と口の健康ポスター・標語の作品紹介です

歯と口の健康標語クラス代表作品

	クラス	氏名	標語作品
1	5組		はみがきで けんこうてきな キレイなは
2	5組		はみがきで おしばきんを やっつけよう
3	6組		ごはん たべたらみがく きれいな歯
4	6組		はみがきで じしんをもって はいチーズ
5	7組		わたしのは ひかりかがやく たいせつだ
6	7組		はみがきだ まいにちみがき ぴかぴかだ
7	8組		やさしく ちゃんと おくばまで
8	8組		ていねいに ちゃんとみがこう はみがきで
9	1の1		きれいなは ごしごし はみがきつづけよう
10	1の1		しろいはで にこりとえがお かわいいね
11	1の2		はみがきで ぴかぴかえがお うれしいな
12	1の2		ねるまえに わすれずみがく ねむくても
13	1の3		はをまもる はみがきパワーで ばいばいきん
14	1の3		はぶらしは おしばとたたかう ゆうしゃのけん
15	2の1		はみがきで 口もこころも いいきもち
16	2の1		ごはんをたべたら はみがき シュツシュツ
17	2の2		はみがきで きれいになって うれしいな
18	2の2		はみがきで まもっていこう おとなの歯
19	2の3		ハミガキで バイキンだらけ げきたいだ
20	2の3		はみがきを いつもすれば おしばにならない
21	3の1		歯みがきで じゅんぴOK 行ってきます
22	3の1		むし歯ゼロ みんなみがいて いい気もち
23	3の2		歯歯歯歯歯 大きくわらおう 歯歯歯歯歯
24	3の2		歯みがきで 毎日つづく きれいな歯
25	4の1		歯みがきで え顔もすてき キレイな歯
26	4の1		歯みがきで 朝昼夜も いいえ顔
27	4の2		はみがきで いつもぴかぴか うれしいな
28	4の2		歯みがきで 歯も体も けんこうに
29	5の1		続けよう 歯みがき3分 むし歯ゼロ
30	5の1		にこりと えがおかがやく きれいな歯
31	5の2		歯みがきで 健康管理 いい笑顔
32	5の2		歯みがきで 口がスッキリ いい気分
33	6の1		歯みがきで 白い歯続く いい笑顔
34	6の1		予防歯科 将来のため はじめよう
35	6の2		ごはん食べ はみがきをして 笑顔でる
36	6の2		歯みがきで 笑顔と元気のパワーチャージ

*標語の部 学校代表 【低学年】3-2 【高学年】

歯と口の健康ポスター学校代表作品



4の2



3の1