

保健だより 6月



令和5年5月31日
さくら市立氏家小学校

「むし歯」や「歯肉の病気」は、毎日の生活習慣によって、進行すると言われています。運動不足や偏った食生活、夜ふかしなど、歯みがきだけでなく、自分の生活習慣を振り返り、歯の健康を守る生活習慣をつくっていきましょう。



※6月8日（木）は歯科検診です。朝の歯みがきを忘れずにしてきましょう。



6月の保健目標：歯を大切にしよう

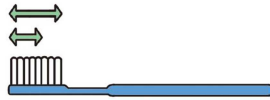
なんどもおさらい!

歯みがきのキホン



Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



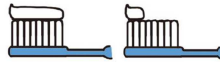
Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

歯周病を防ごう! 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にいいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように。



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう。

こまめに水分補給をしましょう。

- ・のどがかわいていなくてもとる。
- ・たくさん汗をかいたときは、水だけでなく、スポーツドリンクなど塩分を含むものをのむ。



梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてください。

- カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭(髪)を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる(スープやお茶など)
- クエン酸を積極的に摂る(梅干し、お酢、レモンなど)

少しずつ暑さに



からだを慣らそう