



今月のミサーライト ✨ ◀ ◻◻先生に聞いてみました！

給食担当の◻◻先生に、歯と口の健康についてお話を聞きました。

今月の給食だよりを見ると、「かみかみメニュー」が3回、「カルシウム強化メニュー」が3回登場します。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口の健康は、大人になってからもずっと大切なもの。そのため、今月の給食には「いつもよりよく噛んで食べることを意識してほしい」という思いが込められているそうです。

また、◻◻先生は、「みんなで楽しく食事をする事」「食事を通して生活リズムを整えること」「食べ物や作ってくださる方々に感謝して食事をする事」も大切にしているそうです。これらのことを大切にしながら、健康な体づくりの第一歩を積み重ねていきましょう。

6月の保健目標 歯と口の健康について考えよう

【今年度の歯と口の取り組み】

岡村先生の歯みがき教室
6月4日(木)



さんの歯科検診の結果は、

むし歯の本数	本	自分の歯で、よごれやすいところ、みがきのしやすいところに色をぬりましょう。
むし歯を治す予定	あり なし むし歯0	

歯科医さんから自分に合った歯のみがき方を教えてもらおう！

たてみがき よこみがき なめめみがき

その他のアドバイス



歯科検診の後、学校歯科医の岡村先生から歯みがきのポイントや歯と口の健康に大切な事について話を聞きました。

歯科検診の結果を記入
むし歯の本数は？ むし歯を治す予定は？

染め出しを行い、自分の歯に合った歯みがきの方法を知る
→みがき方を個別に教えてもらった生徒もいました！



歯と口のセルフチェック(次の質問に「はい」「いいえ」に○をつけてみましょう)。

歯周病チェック	はい	いいえ
1. 朝起きた時に、口がネバ/ネバする。		
2. 口臭を感じる。口臭があるといわれる。		
3. 歯の根元がしみる。		
4. 歯と歯の間に食べ物がはさまる。		
5. 歯垢、歯石がついていると思う。		
6. 歯みがきすると歯肉から血が出る。		
7. 歯が弱くなったように見える。		
8. かたい物をかむ、かめない。		

1つでも該当し、2つ以上該当する場合は、歯周病の可能性があります。歯周病にならないように正しい歯みがき方を心がけましょう！

歯周病チェック！
歯ぐきを見て、歯周病予防ができていますか確認しました！

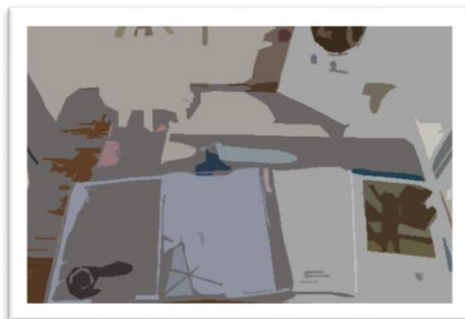
岡村先生のアドバイスタイム

歯みがきのタイミングはいつがいい？
歯医者は、むし歯になった人しか行けない場所なの？
うがいは何回でもしていいのですか？

A:夜、寝る前が一番大事です。
A:歯の掃除や歯肉炎の検査もできます。
A:何回でもしてください。

感想

- ・力強くみがくだけじゃ汚れは落ちないと分かりました。
- ・みがき方を改めて見直したいと思いました。
- ・歯を細かくみがき、歯周病をさけたいです。



✿保健室前のとあるスペースの写真です。ここには、考え方のヒントになる本が置いてあります。自分の気持ちを落ち着かせたい時や元気がでる言葉がほしい時、何かにチャレンジする前など、ふらっと立ち寄ってこの本を読んでみると、新しい視点で物事を考えられるかもしれません。ぜひこのスペースを活用してみてくださいね✿