

ほけんだより 6月

R7.6.4
輪島小6小学校
No.3 ほけんしつ

まもなく梅雨の季節を迎えます。おしおとした梅雨の季節は、気温や湿度の変化が大きく、体が疲れやすいです。気温に合わせて衣服を調節したり、汗をきちんとふいたりして、体調をくずさないように過ごしましょう。

6月の保健目標

歯を大切にしよう

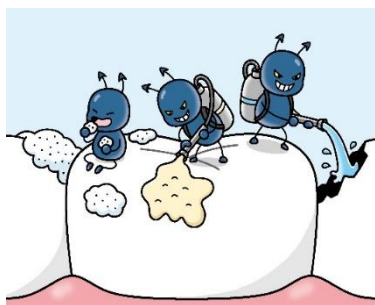


6月4日～10日は歯と口の健康習慣です!



虫歯はどうやってできるの?

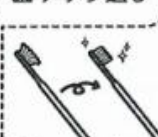
虫歯にならないために、食べた後はすぐ歯みがき!



虫歯は、口の中にある「虫歯菌(ミュータンス菌)」が、口の中に残った食べかすの中の砂糖を食べて、歯をとかす「酸」を出すことでできます。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

替毛先が
ひろがって
えましよう

歯みがき粉の
つけ方



歯ブラシの2分の1
くらいでオッケー

歯ブラシの
持ち方



えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

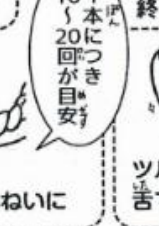
力が
あがらない
くらい

みがく時には



1本1本
ていねいに

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう

かたいけど、酸には弱い...

「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0から10までの数字で表しますが、なんと歯(エナメル質)は「7」。鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。

みがきにくい場所はここ!

- 歯と歯肉の間
- 歯と歯の間
- 奥歯のみぞ
- 高さの違う所
- 歯のうらがわ

意識してみがいてみよう!

保護者の皆様へ

歯科検診が終わりました!

歯科検診結果を後日配付します。虫歯等で受診が必要とされたお子様は、早めに受診されることをお勧めします。虫歯は放っておくと進行し痛みが強くなったり、治療に時間がかかることがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

熱中症に今から気をつけよう!

暑さになれていないこの時期は熱中症になりやすいです。次のことに気をつけて、暑さに負けずに過ごしましょう!

- こまめに水分をとる
- つかれたら無理せず休む
- しっかり栄養とすいみんをとる