

ほけんだより

長倉小学校
保健室



六月の保健目標
歯を大切にします。



関東地方も間もなく梅雨に入ります。肌寒い日もあれば、むし暑い日もあり、体調をくずしやすくなります。気温に合わせて、服装の調節や、規則正しい生活を心がけ、暑い夏に向けて、からだを暑さになれさせる準備をしましょう。長倉小では、今年も熱中症対策のため6月下旬から「傘さし登下校」を行います。詳しいことは、プリントをご覧ください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

長倉小での歯に関する指導のとりのくみ

6月各クラスで歯みがきの仕方を学習します。カラーテスター(染出し)は行いません。マスクをしたまま、歯みがきの仕方を学びます。今年、ライオン歯科衛生研究所監修の「イ～ハ～」の音楽に合わせて、みがく順番やポイントを学びます。ご家庭でも「ライオン セルフケア」を検索して、歯みがきを試してみてください。

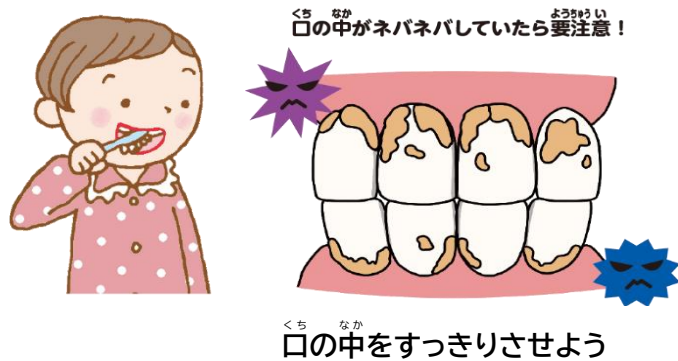


歯と口の一日の様子は変化しています

歯と口は、一日中同じ状態ではありません。朝起きてから寝るまでの間、生活の仕方と重なっていろいろと変化をします。

あさ朝 起きたとき

寝ている間は口の中を清潔にしてくれるだ液の量が少なくなるので、朝は歯垢(むし菌のもと)が多くなります。



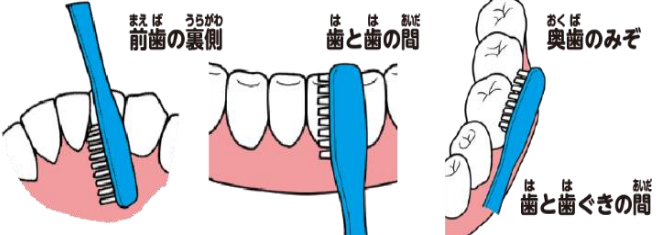
ひる昼 ごはんを食べた後

ものを食べると口の中は酸性になり、むし菌になりやすい状態になります。だ液が少しずつ中性に戻してくれます。



よる夜 寝る前

みがき残しが多いのは...



デンタルフロスや仕上げみがきでピカピカにしよう

上手な歯みがきのコツ、教えます!

みなさん、毎日歯みがきをしていますね。それなのに、みがき残しがある人は、きちんとみがけていないかもしれません。そこで、上手な歯みがきのコツをご紹介します。

歯ブラシチェック

スタート

後ろから見て、毛先が広がっていたら、歯ブラシを交換しよう

歯みがき剤はちょこっとつける

つけすぎると、きちんとみがけないよ

1本ずつ、小刻みに20回動かす

力を入れすぎると、歯ぐきが痛くなるよ

歯ブラシは鉛筆の持ち方で持つ

歯ブラシを握って持っていたら、絵と同じように持つ

みがきにくいところは工夫して

生えかけの歯や歯並びがでこぼこしているところに注意しよう

まえば うえは 前歯の裏はタテみがき

使った後の歯ブラシをきれいに

きれいに洗って、水気を切って、乾燥させよう

今日もしっかりみがきましたね

ゴール