

のびのび すくすく 6月

R2. 6. 1 吉田小 ほけんしつ

こんげつ もくひよう
今月のほけん目標

しょくご は
食後の歯みがきをがんばろう



ミュータンス菌を倒せ!!

臨時休業中もしっかり歯みがきをしていましたか？みがき忘れや甘いものの食べすぎはむし歯の原因になります。6月は歯と口のえいせい月間です。口の中の健康に気をつけ、むし歯ゼロの吉田小を目指しましょう！

緊急事態宣言が解除となり、学校生活が再開しました。先週の登校日、久しぶりに会ったみなさんは、少し背が伸びたり、顔つきが大人っぽくなっていたりと、2か月弱会わないうちに、また一つ成長した様子がみられました。学校生活が再開するにあたり、みなさんが安全で健康に過ごせるよう、様々な準備をしてきました。今までと全く同じような生活を送ることは難しく、制限したり、我慢したりする場面もあると思いますが、自分の命と大切な家族やお友だちの命を守ることを第一に、健康に気をつけて毎日を過ごしてほしいと思います。

むし歯の原因になる細菌。

特技は甘いものをえさにし

て酸をつくって歯をとく

ぼくたちは
“ミュータンス菌”

6月の健康診断の日程

実施日	学年	検査項目
8日 (月)	4年 6年	身長、体重 視力
9日 (火)	あすなろ 1年	身長、体重 視力、聴力 (6年は聴く)
10日 (水)	2年 3年 5年	身長、体重、 視力、聴力



Round 1 大事な歯がねらわれている！
口の中のミュータンス菌がむし歯をつくろうとしているよ

食べかす VS だ液

大丈夫！
ふだんから
ミュータンス菌を
洗い流してるんだ

ミュータンス菌の好物、
糖分が入った食べかすも
洗い流しています

さらに
攻撃力アップ！

たくさんだ液を出すには、
しっかりかむことが大切。
「1口30回」を自指そう。

Round 2 歯垢ができた！
だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に…

歯垢 VS ハブラシ

大丈夫！
上手な
ブラッシングで
さよならだ

ブラッシング
3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小さきざみにうごかす

Round 3 歯石ができた！
歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に変身

歯石 VS 歯医者さん

大丈夫！
専用の道具を使って
取り除きます

歯石がつくと高まるのが、
むし歯・歯周病・口臭な
どのリスク。
年に2～3回を目安に、
定期的に受診しよう。

まだまだある！ だ液のパワー

ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと
歯の表面がとけてしまうよ。
ここで活躍するのがだ液！ 中性へと戻してくれるんだ。
さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。
こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

歯垢が好きな場所は…

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ

みがき忘れの
ないように
気をつけよう

プロの凄ワザ！

歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）に歯石ができる
と「歯周病」になってしまうんだ。
歯医者さんは、歯周ポケットのそうじもしてくれるよ。

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう！

※治療やくわしい検査が必要な人には「健康
診断のお知らせ」をお渡ししますので、かか
りつけの病院でみてもらってください。
※2～6年生は保健調査と家庭環境調査を
6月8日（月）までに記入して、担任の先生
に提出してください。
※内科検診、歯科検診、心臓検査、尿検査は
日程が決まり次第お知らせします。

保健室からのお知らせ

- ・毎日せいけつなマスク、ハンカチ
を忘れずに持ってきてましょう。
(予備のマスク・ハンカチも忘れずに)
- ・熱中症の心配される季節になり
ますので、水分補給ができるよう
水筒を忘れずに持ってきてましょう。
- ・きそく正しい生活を送りましょう。