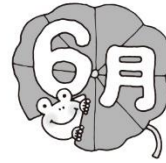
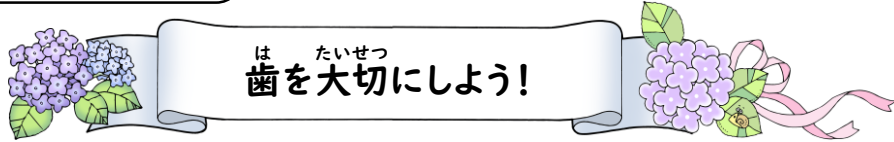


# ほけんだより



令和3年6月17日  
宇奈月小学校  
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう



6月4日から10日の「歯と口の健康週間」では、保健委員会が、今までむし歯になったことのない白い歯ピカピカさんを紹介したり、保健委員会がビデオでむし歯予防について呼びかけたりしました。

「歯の五・七・五」の募集でも、素晴らしい作品が多く寄せられました。お昼の放送で優秀賞を発表していくので、楽しみにしてくださいね。

## 保健委員会の発表

歯がいたいカツオくんですが、こわがって歯医者に行こうとしません。

カツオくん!早く歯医者さんに行ってください!

カツオくん

ワカメちゃん

わたしたちあまいものだーい好き! 酸を出して歯をとかずぞ~!

食べ物がなくて力が出ない...

カツオくんとワカメちゃんのちがいは何でしょう?

カツオくんの口の中

おかしをダラダラ食べている

「さん」で歯がとける時間が長い

ワカメちゃんの口の中

規則正しい食事

「さん」で歯がとける時間が少ない

むし歯予防のポイントは

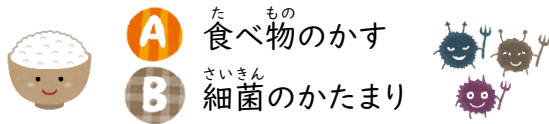
食べたらず歯みがきをする

あまいものをダラダラ 食べない・飲まない

むし歯ができれば すぐに歯医者さんに行く

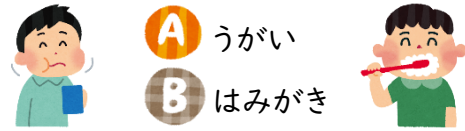
せいはい  
**正解はどっち？歯みがきクイズ**

は しろ しょうたい  
**歯について白いかたまりの正体は？**



せいはい  
正解は… **B**  
「歯垢」と言って、つまようじの先にほんの少  
しついたかたまりの中に、1億個以上の細菌  
がいます。これがむし歯や歯周病の原因に！

しこう と  
**歯垢を取りのぞくには？**



せいはい  
正解は… **B**  
歯の表面にくっついている歯垢は水に溶け  
ない性質をもっているため、うがいだけでは  
取りのぞけません。だから、歯みがきが大切！

は も かた  
**歯ブラシの持ち方は？**



せいはい  
正解は… **A**  
えんぴつで細かい字を書くように歯ブラシを  
こきざみに動かせるので、すみずみまでい  
ねいにみがくことができます。

は ちから  
**歯をみがくときの力かげんは？**



せいはい  
正解は… **A**  
力いっぱいゴシゴシすると、歯ぐきを傷つけ  
てしまうかもしれません。歯ブラシの毛先が広  
がらない程度の力でみがきましょう。

おうちの方へ

**「夜の歯みがき大作戦」にご協力ありがとうございました**

1週間、お子さんとの歯みがきに取り組んでいただきありがとうございました。おうちの方と一緒に歯みがきをすることで、いつもより丁寧に、めあてを達成しようと頑張っている様子がカードから伝わってきました。子供たちの感想と家族の方の感想を、一部ですが紹介します。

子供たちの感想

- ・1週間家族と一緒に歯みがきをして、今まで話すことがあまりなかったけど、この機会ですごく話せることができたので続けたいです。
- ・親と歯みがきをするのは久しぶりで、しっかりみがいているか見ながらできてとても楽しかったです。また一緒に歯みがきをしたいです。
- ・家族と一緒に毎日歯みがきを頑張りました。ただ頑張っただけじゃなくて、奥まで細かくみがいたり、前歯の歯並びがでこぼこの所や、歯と歯ぐきの間も意識して家族と楽しく歯みがきをすることができました。

家族の方の感想

- ・弟と一緒に歯みがきをしてくれたおかげで、弟にも歯みがきすることが身に付き、奥までしっかりみがけていました。
- ・一人で歯みがきするよりも、一緒に顔を見て声をかけながらみがくことで、時間が経つのも早く丁寧にみがくことができてお互いに良かったです。
- ・一番奥の歯はやはりみがき残しがあるため、今後もきちんと仕上げみがきをしてあげないといけないなと思いました。

様々な工夫をしながら取り組んでくださるご家庭が多く、感謝しております。今後も、丁寧な歯みがきを続けることができるよう、声かけをお願いいたします。