

ほけんだより 6月

令和4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

は たいせつ 歯を大切にしよう!

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」でした。保健委員会が、今までお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おし歯予防について呼びかけたりしました。

ほけんいいんかい はっぴょう 保健委員会の発表

いつもと様子がちがうドラえもん。のび太くん
に甘いおやつをたくさんあげています。



のび太くんを探しているもう1人のドラえもん。黒いドラえもん
は、青いドラえもんが現れると急いでにげて行きました。

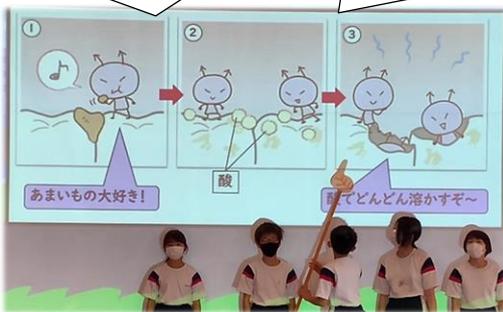


黒いドラえもんは、甘いおやつを食べさせておし歯の子供を増やす、「ムシえもん」だったようです。どうして甘いものはおし歯になりやすいのか、保健委員のみなさんに説明してもらいました。

ミュータンス菌は、甘いものを食べて酸を出します。

その酸が歯を溶かすことでおし歯になります。

おやつには、こんぶやおせんべい、果物がよいです。



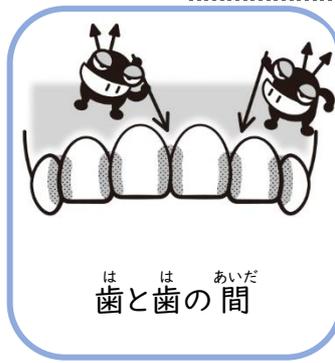
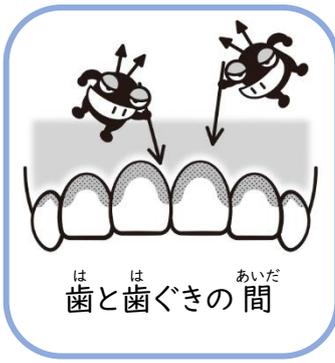
おやつ選びも大切だけど、1番大切なのは歯みがきをすること。
毎日の歯みがきのポイントは…



- ① 歯ブラシをこまかくうごかしてみがく
- ② 3分間以上みがく
- ③ 一番おくの歯をていねいにみがく



気を付けてみがかく場所

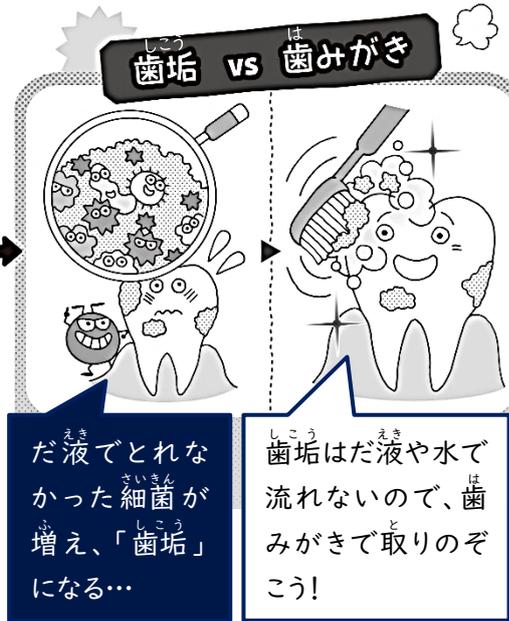


歯を守るための戦い



くちの中にはたくさん
の細菌が...

だ液がたくさん
の細菌を洗い流す!



だ液でとれな
かった細菌が
増え、「歯垢」
になる...

歯垢はだ液や水で
流れないので、歯
みがきで取りのぞ
こう!



取りきれな
かった歯垢が
かたい「歯石」
になる...

歯医者さん
で取ってもら
おう!

おうちのかたへ

「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。「家族の方のアドバイス・感想」のコメントを、一部ですが紹介します。

- 「3分以上みがかなくては!」と本人がいつもより時間を意識して歯みがきをする姿が見られました。タイマーや、好きな曲に合わせてみがいてみるとよかったです。
- 意識してみがくようになったと思います。「細かくみがいてね、奥歯もね。」など声を掛けながら一緒にできてよかったと思います。
- 奥に新しい歯が生えてきたタイミングだったので、とてもよい練習になりました。これからも家族でゆっくり歯みがきをして、むし歯にならないようにがんばりましょう!

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、丁寧な歯磨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。

うさぎのおし歯が 治ってきました



今年度は40人におし歯がりましたが、もうすでに16人が歯科受診を終え、16本のうさぎのおし歯が銀歯になりました。むし歯は放っておいても治ることはないの、まだ治療していない人は、早めの受診をお願いいたします。