

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。

今年の夏も猛暑の予報が出ています。暑さになれていない6月も熱中症に注意しましょう。

梅雨はかさをさすことが多くなります。安全な、かさの持ち方、さし方を考えましょう。

歯科検診が終わりました。治療が必要な人は早めに歯医者さんに行きましょう。学校歯科医の柿沼先生に聞きました。「長倉小の子どもたちの歯みがきははどうでしょう？」Dr.「残念ですがみがけていないですね。」ということでした。歯みがきがうまくできていないという人も、これから歯みがきのやり方を勉強します。歯みがき名人になるように、歯みがきのやり方をみにつけましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

くふうして正しく歯をみがこう！

歯をしっかりとみがくには、正しいみがき方が大切です。歯ブラシの持ち方と自分のみがき方を確認しましょう。

みがき方

かる ちから 軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

持ち方

えんぴつを持つように歯ブラシをもつことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

はえはじめのおく歯は、歯ブラシをななめに入れてみがきます

みがき残しの多いところ

生えかけの歯に歯肉がかぶさっていると、その部分に食べかすが残ってしまうことがあります。気をつけてみがこうね！

は は あいだ 歯と歯の間

は 歯ブラシのわきを つか 使い、縦にあてて じょうげ 上下に動かす

は は あいだ 歯と歯ぐきの間

は 歯ブラシの ぜんめん 全面を使い、45 度の角度であて て動かす

は うらがわ 歯の裏側

は 歯ブラシのかかと を縦に使い、かき だすように動かす

おくば 奥歯

は 歯ブラシのつま先 をつか 使い、ほおの横 からブラシを入れ て動かす



おお 大きざ：指2本分

け よこ から み ま 毛：横から見て真っすぐ

かたさ：ふつうがオススメ

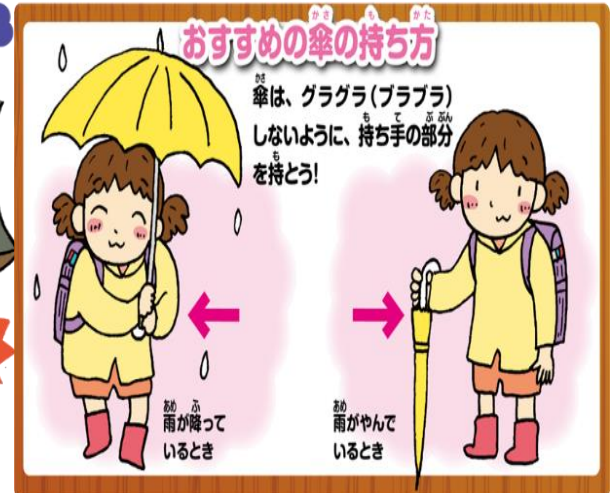
うし 後ろから毛先が み 見えるようになったら、取り替 えましょう。

雨の日 傘の持ち方に気をつけて！

こんな持ち方していませんか？



おすすめの傘の持ち方



よくかむと いいこといっぱい

かまないで、食べ物をのみこむので、魚の骨がささる人が、年間数名います。

危険を察知！

いぶつ 異物を見つけて取り除くことができる

えきで だ液が出る！

えきがたくさん出て、あじ 味を感じやすくなり、くち 口中をきれいに したりする

しょうか たす 消化を助ける！

いろいろな形の食べ物を のこ 飲み込みやすくし、しょうか たす 消化を助ける

はついく たす 発育を助ける！

くち 口のまわりの筋肉や歯を支える骨、あごの発育を助ける

のう はたら かの働きが活発に！

かんだ刺激で のう はたらきを活発にする

保護者の方へ

6月に歯科指導を行います。

今年は、学校歯科医の柿沼先生と相談をし、歯みがきの様子を確かめる「染めだし」をやります。実施する日は、後日お知らせしますが、テトラパックを使いますので準備をお願いします。

【用意するもの】はぶらし、コップ、タオル、洗濯ばさみ、テトラパック、かがみ(手鏡または置ける物)

