

ほけんだより6月

秩父市立大田小学校保健室 NO3 令和7年6月5日

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～10日は「歯・口の健康週間」です。食後はきれいに歯みがきをして、口の健康に気をつけていますか。

むし歯は、次のような順で発生します。まず口の中にあるむし歯菌が食べかすをえさにして「酸」を作り出します。「酸」は骨よりもかたい歯を溶かします。これがむし歯です。むし歯を予防するためには、きれいに歯みがきをすることが大切です。

みがきのこしが多いところ

きれいにみがけていないところには、白くネバネバした「歯こう」がついています。「歯こう」には、たくさんのむし歯菌がいます。みがきのこしが多いところは、ていねいにみがきましょう。



歯のあいだ



歯ぐきのさかいめ

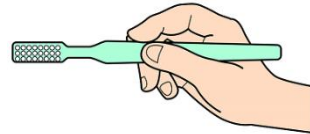


歯のみぞ

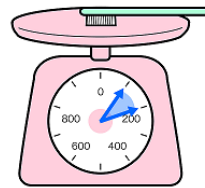


歯のうら

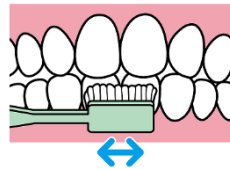
はみがきのきほん



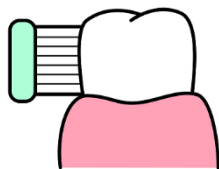
歯ぶらしは、えんぴつと同じように持ちましょう。



軽い力でみがきましょう。強い力でみがくと歯ぶらしの毛が開いてしまい、きれいにみがけません。



歯ぶらしは小さざみに動かしましょう。1～2本ずつみがきましょう。



歯ぶらしの毛先をみがくところにしっかりあてましょう。かがみを見ながらみがくとわかりやすいです。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

からだ暑さになれていないと、熱中症にかかるきけんが高くなります。からだ暑さになれることを暑熱馴化といいます。毎日少しずつ続けることで、からだ暑さに慣れてきます。

軽い運動をしてあせをかきましょ



お風呂は湯ぶねにつかりあせをかきましょ



あせをかいたら、十分な水分をとりましょ



6月4日～10日は歯と口の健康週間

★はみがきカレンダーをつけましょう

6月1日(土)～14日(土)です。16日(月)に提出しましょう。

★はみがきカラーテストをおこないましょう

6月5日(木)～11日(水)の間、お家でカラーテストを行い12日(木)にきろく用紙を提出しましょう。

★はこのポスター・ひょうごをばしゅうしています

ポスター・ひょうごを作成してみたい人は保健室に声をかけてください。

8020運動ってなに？

「8020運動」は80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるように、今から口の健康を大切にしましょう。