

# ほけんだより 6月

秩父市立大田小学校保健室 NO3 令和8年6月2日

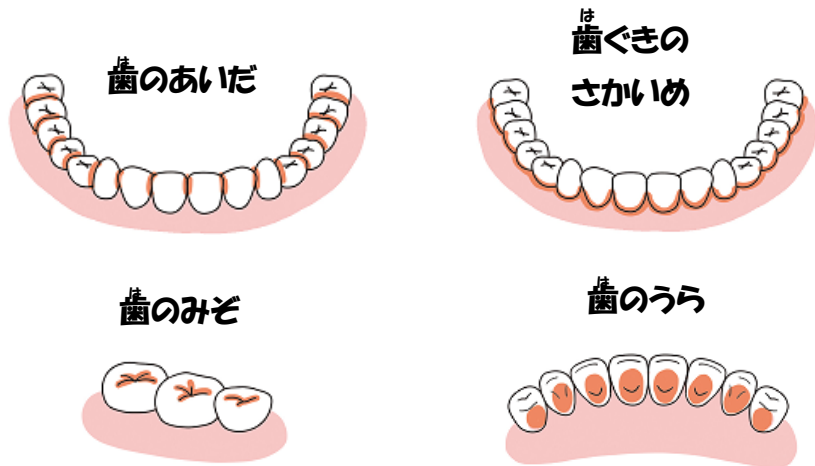


## ていねいにはみがきをしよう

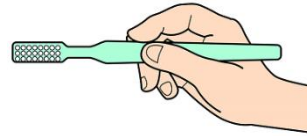
「歯みがきいやだなあ」「夜だけみがけばいいや」という人はいませんか。歯みがきをしないと、やがて大変なことになります。むし歯ができてしまいます。むし歯は痛いという自覚症状がないまま進行します。冷たいものやかたい物をかんで刺げきを感じたときには、歯の中の方までむし歯がひろがっています。ひどいむし歯になると、食べ物を食べることが大変になったり、治すのにも時間がかかります。むし歯をつくらないように、ていねいに歯みがきをしましょう。先日の歯科健診で歯科校医さんからていねいな歯みがきを指てきされた人が多くいました。1本ずつていねいにみがくようにしましょう。

### みがきのこしが多いところ

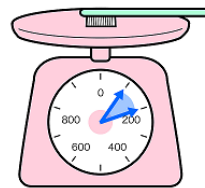
きれいにみがけていないところには、白くネバネバした「歯こう」がついています。「歯こう」には、たくさんのおおむし歯菌がいます。みがきのこしが多いところは、ていねいにみがきましょう。横みがきだけでなく「たてみがき」もしてみましょう。



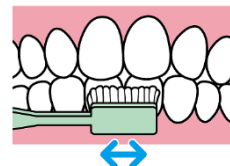
### はみがきのきほん



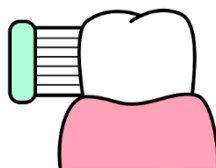
歯ぶらしは、えんぴつと同じように持ちましょう。



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ひら開いてしまい、きれいにみがけません。



歯ぶらしは小さき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てかりあてましょう。かがみを見ながらみがくとわかりやすいです。

## 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

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。



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかりよう



汗をかいたらこまめに水分補給



## 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(月)~14日(日)です。15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(金)~14日(日)の間、お家でカラーテストを行い15日(月)にきろく用紙を提出しましょう。

★はのポスター・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。