



さくら小学校 R8. 6月号 保健室 No.3

6月の目標

歯をしっかりとみがこう

衛生検査
6月4日(木)

歯垢
(プラーク)
って何？

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



歯ピカピカ標語 学年代表優秀作品

ご協力ありがとうございました

1年	きもちいいな	はみがきシュシュ	ピッカピカ
2年	やめようね	だらだらたべは	むしばのもと
3年	はみがきは	やさしくみがこう	シャカシャカと
4年	いつまでも	守り続ける	むてきな歯
5年	自分の歯	守れるのは	自分だけ
6年	白い歯は	みんな大すき	ステキな笑顔
こすもす	白い歯は	いつもえがおの	パートナー



児童保健委員会発表



児童保健委員会が標語の発表と歯に関するクイズで歯の大切さ、むし歯の治療100%、給食後の歯みがき100%をさくら小学校の全校児童に呼びかけました。



えいせいしゅうかん
6月4日～10日は歯の衛生週間です！

むし歯になりにくい人は？



オレはむし歯菌。
こんな人には近づきたくない！



食後の歯みがきをする人



寝る前にはみがきをする人



おやつは時間を決めて食べる人

むし歯は放っておくと、痛みがでてきて、神経が炎症をおこしたり、熱がでたりして進行していきます。昨年に比べ、きれいな歯の人が増えました。素晴らしいです。

むし歯が増加した人、むし歯が進行した人もいます。個別面談の際に、治療状況をお聞きします。すぐに予約の電話をし、治療を完了しましょう。



ふるい歯ブラシ、
どうしてダメなの？

よごれを落としにくい
毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。

歯や歯ぐきを傷つける
広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。

ばい菌がたくさんいる
毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えていきます。使い続けると病気の原因にも。

歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



歯・口の健康に関するポスター

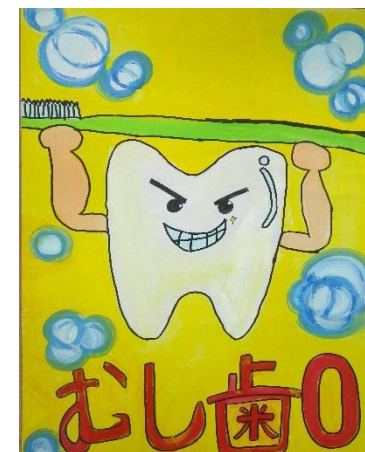
【 5年生優秀作品 】



歯みがきの後は
鏡でチェック
しようね!!



歯ブラシの
チェックを
しましょう!



歯みがきの
ポイント



- ① 毛先を歯の表面にあてる
 - ② 小さく動かしてみがく
 - ③ 軽い力でみがく
- *フッ素入りの歯みがき剤は
むし歯予防に効果があります
ので、使用は自由です。



むし歯のある人は、
歯医者さんの予約をし
て、治療をしましょう

おうちの方へお願い

- 1 熱中症予防に水分補給をします。
運動前後・運動中・休み時間ごとに水分補給をしています。気温が高い日、
体育の授業のある日には、大きめの水筒を持参するなど工夫をしてください。
(1日あたり 1.2ℓを目安)
- 2 睡眠不足・朝食抜きはけがや熱中症の原因になることもあります。
(1) 必ず朝食を食べてから登校してください。
登校中に体調が悪くなって保健室に来室した人がいましたが、寝坊して
朝食を食べていませんでした。朝ごはんは必ず食べさせてください。
(2) 十分な睡眠がとれるようにしてください。
睡眠不足の人は、熱中症になりやすいそうです。

5年生にポスターをかいてもらい、すばらしい作品を提出してもらいました。ありがとうござい
ました。代表の作品を保健室前に掲示しますので、ごらんください。