

# ほけんだより 6月

令和6年6月21日(金)  
 柏市立酒井根西小学校  
 保健室  
 \*おうちの人と一緒に読んでね

だんだんと気温が上がっているなか、雨の日が続く梅雨の季節となりました。この時期は、むし暑かったり、急な雨で肌寒くなったりと、気温の変化が大きく体調を崩しやすいです。すぐに着たり、ぬいだりできる服を持ってきて、上手に調節しましょう。

## 6月の保健目標

6月4日～10日は

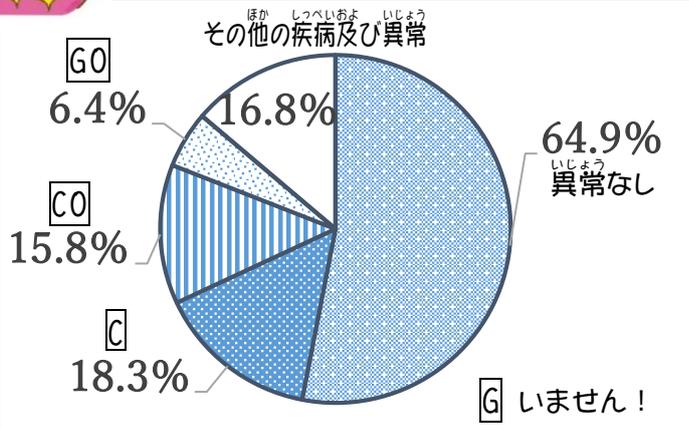
### 歯と口の健康週間



## ①歯を大切にしよう ②梅雨時の健康に気をつけよう

5月に行われた歯科検診の結果ですむし歯が見つかった人は早めに歯医者さんへ行き、治療しましょう。また、COがあった人も要注意です！！  
 放っておくとむし歯になります。むし歯にならないように、「ていねいに」「みがきのこしがないように」、歯みがきマスターになりましょう！

右の図は、R6年度歯科健診の結果です。学校でも積極的に歯科指導を行い、子どもたちが自分で「歯・口の中のけんこう」を守れるようにしていきたいと思えます。



- C ...むし歯
  - G ...歯肉炎
  - GO...もうすぐ歯肉炎になる歯ぐきがある
  - CO...もうすぐむし歯になる歯がある
- 歯医者さんで治療しよう！
- 歯みがきをがんばれば、よくなるよ！

## むし歯ができるまで



## 歯ぐきも病気になるの知っているかな？



歯ぐきも病気になります！「歯肉炎」といいます。歯垢がたまると炎症が起これ、歯と歯ぐきにすき間ができる。すき間がどんどん大きくなると、歯を支えることができず、最悪の場合、歯が抜けてしまう。

～歯肉炎がないかチェックしよう！～

	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚(あつい)
硬(かた)さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

1つでもあてはまると歯肉炎……

正しい歯みがきの仕方

☆歯みがきの「3つのきほん」をマスターする！

歯みがきには「3つのきほん」があります。今日からこれに注意してみがいてみてください！

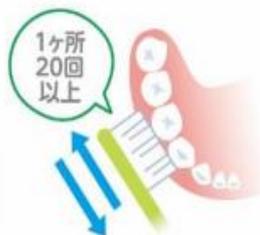


① 歯ブラシを歯の面にきちんと当てる



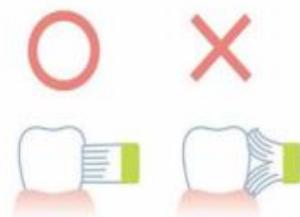
歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの1~2本の歯を目安にさかい目に当てます。

② 小さく動かす



歯ブラシを小さく動かします。くらいの軽い力でみがきます。

③ 軽い力でみがく



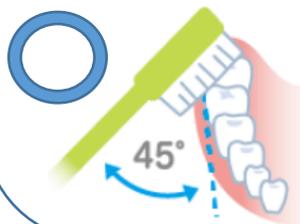
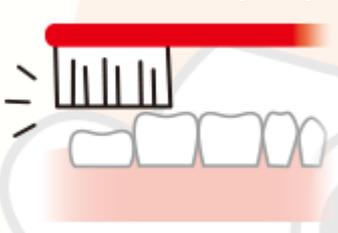
歯ブラシの毛先が広がらない

☆自分の歯にあったみがき方をする！

小学生は、子どもの歯(乳歯)からおとなの歯(永久歯)に生え変わる時期です。そのため、みがきづらい場所がたくさんあります。自分の歯のとくちょうを知って、自分にあったみがきかたをしましょう。

② 生えているとちゅうの歯

生えているとちゅうの歯は背が低く歯ブラシの毛先が届きません。また、奥歯も生えているとちゅうは、みがきづらくむし歯になりやすいので注意が必要です。



歯ブラシをななめよこからあてて、小さくていねいに動かしましょう。

① テコボコしている歯



歯ブラシを横に動かしてもみがけません。歯ブラシをたてにうごかして1本ずつみがきましょう。

④ 歯と歯の間



歯ブラシの毛先の外側やつま先、かかとの部分を上手に使ってみがきます。



酒井根西小のみなさんのむし歯が「0!」になるように、今日から歯みがきをがんばりましょう！

小学生歯みがき研究サイト

歯みがKids

このほけんだよりはこちらのサイトを参考にしました。ほかにもわかりやすい動画やイラストがあるので見てみてください！



5年生はこのサイトで紹介されている「全国小学生歯みがき大会」に参加しました！動画を見ながら、歯ブラシやデンタルフロスの使い方を学びました。