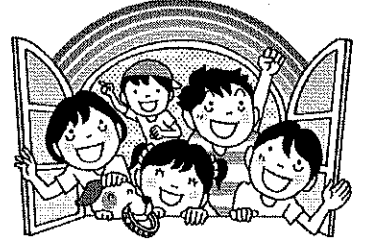


ほけんだより 6月

平成 28 年 6 月 2 日
 城東小学校
 保健室
 No.4

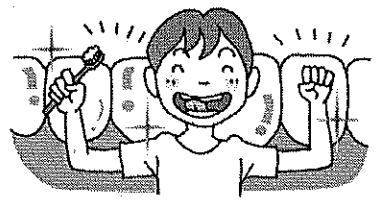
まもなくつゆの季節です。雨がふると、外であそべなくなってしまう、じっとりベタベタ、何となく気分もゆううつです。でも、この雨、自然界の植物や動物にとっては、ゆたかな恵み。



雨がふっていて、外であそべない日は、読書や趣味で楽しみましょう。そして、晴れた日を元気に過ごすために、ゆっくりと心の栄養をためましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

6月4日を「むし歯予防デー」としたのは、昔の話。今は、6月4日～10日を「歯と口の健康週間」といいます。なぜ変わったのかというと、ただむし歯を予防するだけでなく、歯と口の健康を守って、**“年をとっても、ずっと健康に過ごせるからだをつくりましょう”**という思いがこめられています。

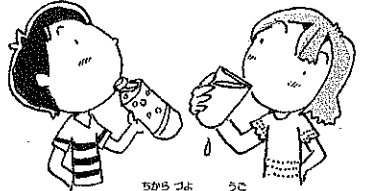


どっちが
 むし歯に
 なりやすい？



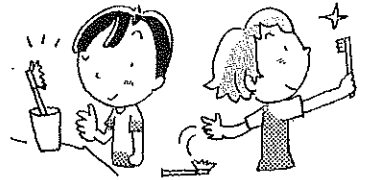
- ① おやつは、1日中、何回かに分けて食べる
- ② おやつのは数は少ない

- ① ジュースやイオン飲料をよく飲む
- ② ジュースより水やお茶を飲むことが多い



- ① 歯ブラシをギュッギュッと力強く動かしたほうが歯の汚れがとれる
- ② 歯ブラシを軽く小刻みに動かしたほうが、歯の汚れがとれる

- ① 歯ブラシは、長く大切に使う
- ② 歯ブラシは、毛先が開いてきたらすぐとり替える



むし歯になりやすいのは、どれも ① の人

●歯ブラシは
 毛先を歯の面にきちんとあてて、軽い力でこまかく動かすほうが、歯の汚れはよくとれます。

●口の中では
 むし歯菌と食べもの(砂糖)から『酸』がうまれます。『酸』は歯をとかそうとして、歯はそれを元に戻そうとします。それがくりかえされているのですが、『酸』のとかす力が強くなると、むし歯になってしまいます。