

おうちの人と見てください

# 6月4日～10日は歯と口の健康週間です

令和4年度標語 「いただきます 人生100年 歯と共に」



6月4日の6と4を「むし・4」とよんで、「むし歯よぼうデー」としています。日本全体でむし歯を予防する取り組みが行われます。

4月から5月にかけて、歯科検診を行いました。歯科医の診断が必要なお子さんへは、勧告書をお渡ししていきます。早めの治療を始めてください。今後は、「歯と口の健康週間」の機会に、ご家庭でお子さんの歯や口の中の様子を確かめてみてください。

乳歯から生え変わった永久歯は柔らかく、むし歯になりやすいため、より丁寧なブラッシングが必要です。歯みがきがきちんとできていないと、ゆくゆくはむし歯や歯肉炎になりやすくなります。

ご家庭でも丁寧な歯みがきを心がけ、高学年でも時々歯みがきチェックをしていただき、歯の健康を守ってほしいと思います。

## むし歯になりやすいおやつ

むし歯になりやすいのは

- ①甘い
- ②歯にくっつく
- ③口の中に長くある

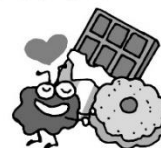


★すごくなりやすい

キャラメル、ガム、あめ、など

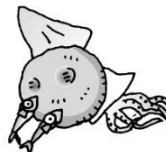
★なりやすい

チョコ、カステラ、クッキー、など



★なりにくい

せんべい、スルメ、小魚、など



新型コロナウイルス感染症予防のため、給食後のクラスごとの歯みがきは行っていません。給食後の歯みがきをしたい児童は、各自、昼休みに行ってください。

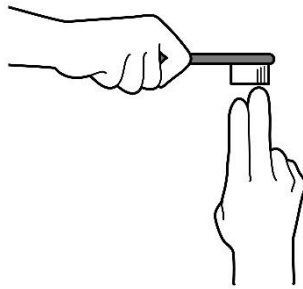
## 歯みがきのときに注意すること

- ・歯みがき中は、人と話さず、口をすぼめてみがく。
- ・少ない水で口をすすぎ、水を捨てるときは、静かにペツと捨てる。(勢いよく吐き出さない。)

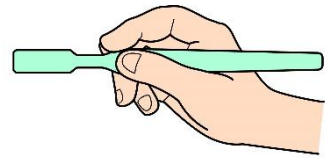
# はみがきをするときのポイント



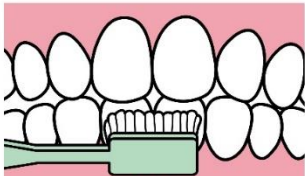
は 歯 <sup>け</sup> ブラシの毛は、まっすぐなもの



は 歯 <sup>ゆび ほんぶん おお</sup> ブラシは、指2本分の大きさ

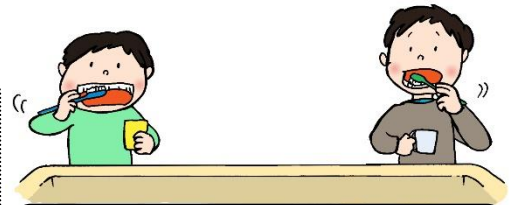


も <sup>かた</sup> 持ち方は、<sup>えんぴつも</sup> 鉛筆持ち



は 歯 <sup>ちい うれ</sup> ブラシは、小さく動かす

くち <sup>は</sup> 口をすぼめて、歯みがきができるように <sup>れんしゅう</sup> 練習してみよう。



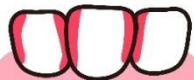
ソーシャルディスタンスを <sup>まも</sup> 守る

<sup>ねんせい</sup> 1年生から <sup>ねんせい</sup> 3年生は、<sup>ひと いっしょ</sup> おうちの人と一緒に歯をみがいてみよう。

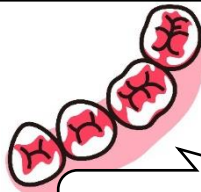
<sup>ねんせい</sup> 4年生から <sup>ねんせい</sup> 6年生は、<sup>じぶん</sup> 自分でみがいた後、<sup>あと</sup> おうちの人に <sup>ひと</sup> きれいにみがけているか <sup>み</sup> 見てもらおう。



## みがきのこしが <sup>おお ぶぶん</sup> 多い部分



は 歯 <sup>あいだ</sup> と歯の間



は 歯 <sup>のみぞ</sup> のみぞ

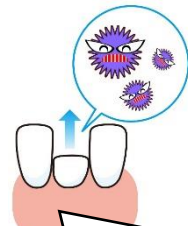


は 歯 <sup>しにく</sup> と歯肉の <sup>さかいめ</sup> 境目

は 歯 <sup>かさ</sup> と歯が重なって <sup>あ</sup> いるところ



ぬけている <sup>は</sup> 歯の <sup>ちか</sup> 近くの <sup>は</sup> 歯



は 生えてきている <sup>とちゅう</sup> 途中の <sup>は</sup> 歯