

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5年度標語 「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」



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。結果を全児童へお渡ししました。歯科医の診断が必要なお子さんは、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認してみてください。

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。

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

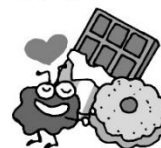


★すごくなりやすい

キャラメル、ガム、あめ、など

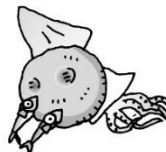
★なりやすい

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。

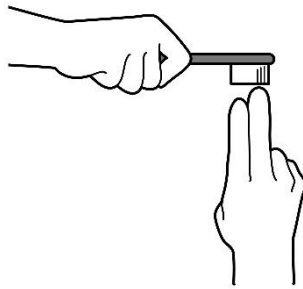
歯みがきのときに注意すること

- ・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、頭を低くし、静かに吐き出す。(勢いよく吐き出さない。)

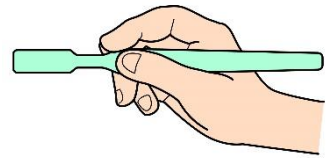
はみがきをするときのポイント



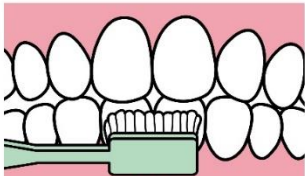
は 歯 ^け ブラシの毛は、まっすぐなもの



は 歯 ^{ゆび ほんぶん おお} ブラシは、指2本分の大きさ

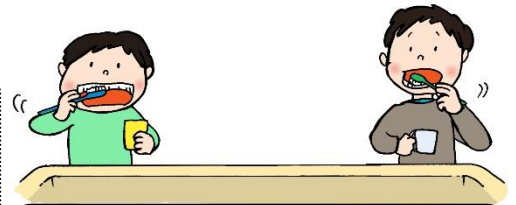


も ^{かた} 持ち方は、^{えんぴつも} 鉛筆持ち



は 歯 ^{ちい うご} ブラシは、小さく動かす

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



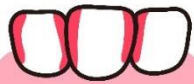
ソーシャルディスタンスを ^{まも} 守る

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

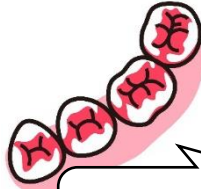
^{ねんせい} 4年生から ^{ねんせい} 6年生は、^{じぶん} 自分でみがいた後、^{あと} おうちの人に ^{ひと} きれいにみがけているか ^み 見てもらおう。



みがきのこしが ^{おお ぶぶん} 多い部分



は ^{は あいだ} 歯と歯の間



は ^は 歯のみぞ

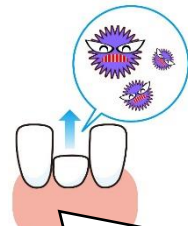


は ^{しにく さかいめ} 歯と歯肉の境目

は ^{は かさ} 歯と歯が重なって ^い いるところ



ぬけている ^{は ちか} 歯の近くの ^は 歯



は ^{とちゅう} 生えてきている途中の ^は 歯