



令和7年6月2日
練馬区立練馬小学校
保健室

6月の予定

2 (月)	視力検査	1年生
3 (火)	視力検査	2年生
4 (水)	視力検査	3年生
18 (水)	歯科健診	4,5,6年生

湿度が高くなり、蒸し暑さを感じようになりましたね。この時期は気温の変化が大きく、体調を崩してしまうことがあります。汗をかいたらタオルでふく、寒くなったら上着を着るなどして、体調管理をしましょう。これから夏に向けて、汗拭きタオルや水筒を持ち歩くと安心ですね。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス



できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こしがみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

食べたら

歯みがき



歯みがきの後のうがいは何回?

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくてもいいです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します(再石灰化)。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。