

# ほけんだより

平成25年6月4日  
練馬区立八坂小学校  
ほけんしつ



あじさいの花がきれいな季節となりました。

雨にぬれた緑の葉っぱが、とてもきれいに輝いていますね。関東地方も例年より少し早めの梅雨入りとなりました。これから雨の多い日が続きます。外で元気に体を動かさない日も多くなると思うので、室内でも楽しく、安全に過ごせるよう、工夫していきましょう。

また、昼間と朝夕で気温の差がはげしい時期なので、衣服の調節をじょうずにして、体調管理をしっかりしていきましょう。

**6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。**歯の健康について正しい知識をもち、それを実行する

ことは、からだ全体の健康をたもつことにもつながっていきます。

今年も「よい歯のバッチ」の表彰をおこないます。歯科検診の結果、今、むし歯がある人は

残念ながらもらえませんが、むし歯がまったくなかった人、きちんと治療をすませている人にはバッチが配られます。

バッチがもらえなかった人も、これから治療が終わればバッチを渡しますので、早めに治しましょう。



## 今年度の歯科健診結果



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
全くむし歯のない人	59	50	40	37	48	64	298
治りようが終わっている人	7	21	20	34	19	15	116
むし歯があった人	10	10	8	6	8	7	49
受診者数	78	81	68	76	74	83	460
う歯被患率	21.8%	38.3%	41.2%	52.6%	36.5%	26.5%	35.9%

## ★「みがき残ししらべ」(カラーテスト)のお知らせ★

いつもの歯みがきで、自分の歯がきれいにみがけているかをしらべてもらいます。

記録する用紙と、カラーテスター(錠剤)を全員に配りますので、やり方をおうちの方とよく読んでやりましょう。今回は、2～6年生対象です。1年生は、秋に実施します。

調べる日 : 6月6日(木)～6月13日(木)の間で1日きめて夕飯のあとにおこなう

提出する日 : 6月14日(金)

<おうちの方へ>

この機会に、お子さんの歯みがきをよくご覧いただき、みがきにくい場所やよごれが残りやすいところを確認していただけるとありがたいです。ご協力よろしく願いいたします。

# むし歯のできかた

食べたあと、すぐに歯みがきをすれば、それだけむし歯になりにくくなるよ！



健康な歯

+



むし歯さん

+



あまい食べ物

+



じかん  
時間



むし歯

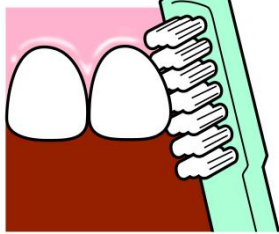
# 歯のみがき方

おく歯のみがき方



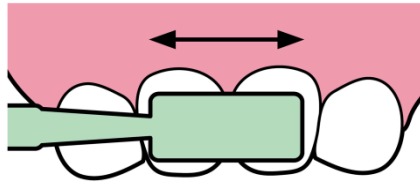
生えはじめの歯はよこから歯ブラシを入れてみがく

前歯の外がわ①



歯と歯の間は、歯ブラシをたててみがく

前歯の外がわ②



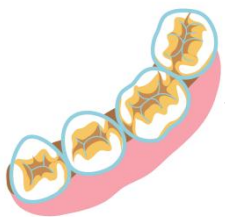
歯と歯ぐきのさかいめに歯ブラシをあてて、こまかくみがく

前歯のうらがわ

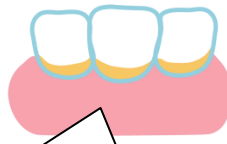


歯ブラシをたてにして、ひきあげるようにみがく

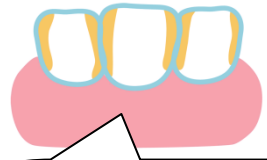
## みがき残しやすいところ



おく歯のみぞ

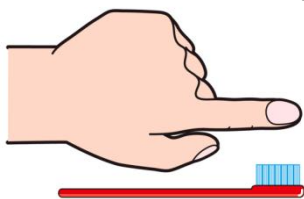


歯と歯ぐきのさかいめ



歯と歯の あいだ

## 歯ブラシのえらび方



毛さきの部分が、ゆびの第一かんせつひとつ分がいいでしょう。

★歯ブラシのもち方  
「えんぴつもち」をすると、力がはいりすぎずにみがけます。



毛さきがひらいてきたら、とにかえましょう。

