

# ほけんだより 6月

平成24年 6月 1日 八坂小保健室

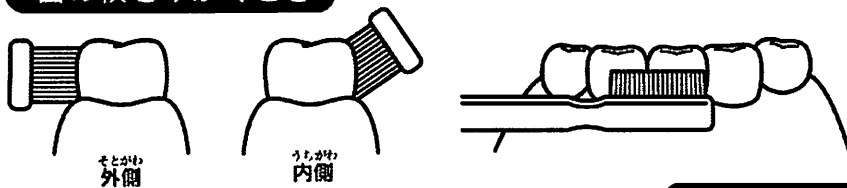
「**歯の衛生週間**」は6月4日～6月10日です。八坂小では、6月4日の**全校朝会**で「**よい歯のバッチ**」を渡します。また、「**歯の衛生週間**」にあわせて「**歯こうそめだしテスト**」を**全校の児童**に、それぞれの**家庭**でやってもらいます。ご**家庭**での**協力**をお願いします。

6月4日に**歯こうそめだし薬**をつけた**プリント**を配ります。6月11日(月)までに**結果と感想**を書いて**担任の先生**に出してください。

ブラッシングのやりかたは、下の「**歯のみがき方**」を見て、自分でくふうしてみてください。

## 歯のみがき方

### 歯の横をみがくとき



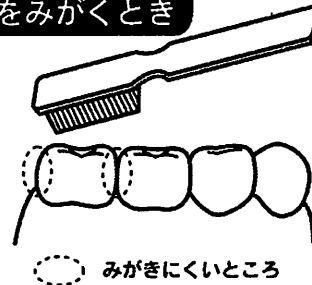
歯の横に**ブラシの毛先**を**直角**に当て、**こまかくふる**わせてみがきます。  
力の入れすぎ**注意!!**

### 歯と歯肉のさかい目をみがくとき



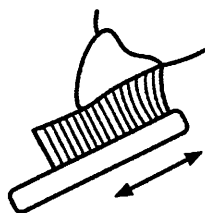
ブラシの毛先を歯と歯肉のすきまに入れるつもりで**45度の角度**にあて、こまかくふるさせます。

### 奥歯をみがくとき



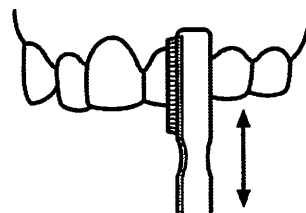
みがきにくいところを**とくに意識**して、**ブラシの毛先**があたるように**工夫**しましょう。

### 前歯の裏側をみがくとき



前歯の裏は**ブラシの毛先**をあてたら、**かき出す**ようにみがきます。

### 重なっているところをみがくとき



歯が重なって生えているところがあったら、**1本ずつ**たてにみがいていきます。

財団法人 ライオン歯科衛生研究所

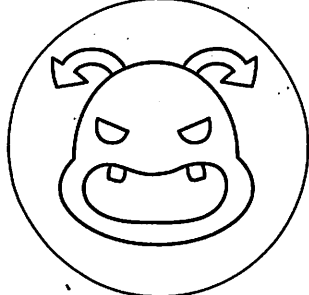
## 「健康カード」をご覧ください

定期健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。寄生虫検査を実施した学年は、**全員提出**で、**全員「陽性者なし」**でした。その他の健康診断の結果は、「**健康カード**」でお知らせします。ご覧になりましたら、**印を押して**、**担任まで**ご提出ください。

ご家庭にお願いしたいこととして、**健康カード**の裏面にある「**成長曲線**」(身長と体重のグラフ)にお子様**の身長と体重**を記入して、**成長の様子**をみてください。グラフの下に説明がありますが、**肥満傾向**や**低身長**の疑いなどがわかります。かかりつけの**医師**に**専門医**を紹介していただき、**ご相談**されることをお勧めします。

# むし歯の原因

さいきん 細菌 (ミュータンス菌)



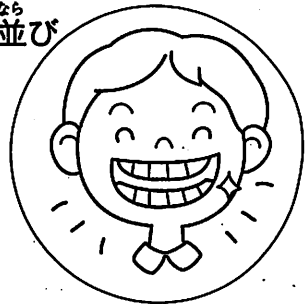
くちなかとうぶん  
口の中の糖分  
を細菌が食べ、  
さんつく  
酸を作ります。  
この酸によつ  
て歯の表面が  
と溶け、むし歯  
になります。

えきりけしつ  
だ液の量と質



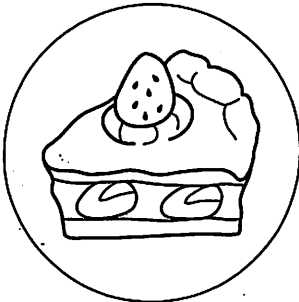
えきおおくち  
だ液が多いと口  
なかとうぶん  
の中に糖分が残り  
くくなり、細菌が  
さんつく  
酸を作りにくくな  
ります。少なけれ  
ばむし歯になりや  
すいわけです。

はしつはなら  
歯の質と歯並び

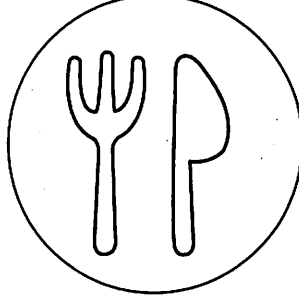


はしつよわ  
歯の質が弱いと  
すこさん  
少しの酸でむし  
歯になります。  
また歯並びは歯  
みがきのこうか  
に効果にかんけい  
関係します。

とうぶん  
糖分



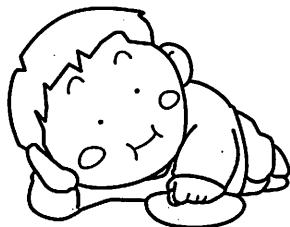
たものし(けい)かん  
食べ物と食習慣



## むし歯・歯周病の予防



な食べたらみがく



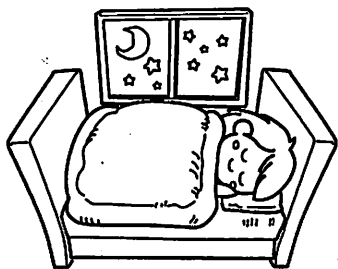
たらたら食べを  
しない



はごたえのあるもの  
をよくかんで食べる



えいよう  
栄養のバランスが  
とれた食事をする



きそくただせいかつ  
規則正しい生活



じぶんにあつた正しい  
ブラッシングの実行



ていきてき  
定期的なチェック