

# ほんだより 6月

平成27年6月4日  
練馬区立開進第四中学校

## 昔、むし歯予防デー

6月4日を『むし歯予防デー』とっていたのは昔の事です。現在は『歯と口の健康週間』といいます。これは、むし歯の予防だけではなく、

歯と口の健康について正しい知識を持って日常生活に生かす。


必要に応じて歯科の検診や指導を受ける。

歯と口の健康が生涯にわたってからだの健康に関わることを知り予防に努める。


この内容に変更されたからです。歯や口の健康を守って、年をとってもずっと健康に過ごせる体を作りましょう、という週間なのです。

6月4日~11日  
歯と口の健康週間


**1 鏡を見ながらみがこう**  
歯のはえ方やかみあわせを、1本1本チェックしながらみがこう



**2 みがきにくいところを知ろう**  
みがき方のくせから、みがき残しやすいところをチェック




ときどきチェック!  
**自分にあったみがき方は?**




歯のはえ方は、人それぞれ。自分の歯を、一番きれいにする「みがき方」を見つけよう


**5 小刻みに動かそう**  
歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、みがこう



**3 毛先をうまく使おう**  
歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう




**4 軽い力でみがこう**  
力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つように




やってみよう

- 歯ブラシにかかる力は150~200グラムくらいがベスト
- 歯ブラシの先が広がらないくらい



歯医者さんで自分にあったみがき指導をしてもらうのも大切です



歯みがき 3つのチェック

1



歯ブラシの状態は?

2



みがき残しは?

3



痛みや出血は?

歯ブラシの交換は

月1回がめやす



歯の外側をみがく時は「い」の口



歯の内側をみがく時は「あ」の口





自分の歯を大切に

8020を目指そう



**梅雨の安全 3 × 3**






**食中毒**

- ① 食事の前は手を洗う
- ② 食べものを室温で放置しない
- ③ 賞味・消費期限に気をつける

**熱中症**

- ① 汗をよく吸い、空気のとおりのいい服装で
- ② こまめに水分をとる
- ③ 体調が悪いときは無理をしない



**雨の日のケガ**

- ① カサさし自転車はぜったいダメ
- ② 室内がすべりやすいので注意
- ③ カサをふりまわしたりしない

## 父の日（6月21日）

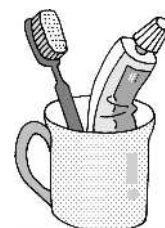


『父の日』は『母の日』と同様アメリカで生まれました。ワシントン州に住むソノラさんのお父さんはお母さんが死んだ後、男手一つで6人の兄弟を育てました。そのようなお父さんを敬愛していたソノラさんは、『父の日』もあるべきだと「父の誕生月の6月」に教会の牧師に礼拝をお願いしたのが始まりといわれています。その後、幾人かの大統領によって父の日に関する声明などが出され、1972年に国の記念日として正式に制定されました。

『父の日』は一人の女性の「感謝を表したい」という声から設立された記念日だったのです。普段はついあたりまえに思い忘れがちな親の愛情ですが、今年の6月21日は日頃の感謝の気持ちを伝えてみましょう。

## 歯みがきコンクール

6月8日～19日の10日間歯みがきコンクールを開催します。これは、全校で、給食の後歯みがきを行った人の数を調べ、人数が一番多かったクラスが優勝となるコンクールです。歯みがきコンクールを優勝するコツは歯ブラシを忘れず持ってくることです。



## 『歯の作文』募集

東京都学校歯科医師会主催の「歯の作文」を募集しています。歯・口の中のことを作文に書いてみませんか。優秀作文は、来年3月に表彰されます。ぜひ、参加してください。作文用紙が欲しい人は、保健室まで取りに来てください。締め切りは、6月30日（火）です。