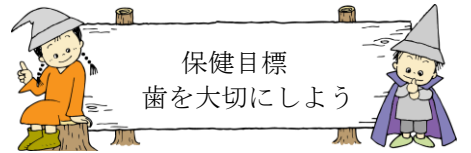


ほけんだより 6月



2022(令和4)年6月 米須小学校保健室



6月4日から6月10日は、「**歯と口の健康週間**」として「**歯や口の中の健康**を見直す」一週間となっています。米須小学校では、6月を「**歯の衛生月間**」としています。コロナ感染症予防のため、みんなで一緒に**歯みがきの練習**をすることはできませんが、**保健委員**によるクイズや**保健室前**に**歯**についての**掲示**をします。ていねいな**歯みがき**ができているかな？どの**歯**が**むし歯**になりやすいかななど、**普段**はあまり気にしない「**歯**」について**観察**したり**考え**たりしてみましょう。4月の**歯科検診**の結果、「**むし歯**があります。」「**歯垢**があります。」と**受診**のお勧めをもらった人は、**早めに治療**するようにしましょう。

歯みがきで歯を守ろう！

・食べ物を食べると歯に食べかすがくっつきやすくなります

・むし歯になっちゃうよ

・歯垢には菌がうじゃうじゃ

・ほうっておくと「歯垢」ができます

かる力でみがこう

・歯みがきで歯垢を取り除きましょう

ツルツルになったらOK

・みがき残しはないかな？かがみ鏡で確認して、舌で歯をさわってみましょう

気をつけてみがく場所はココ

- ① 歯と歯ぐきの間
- ② 歯と歯の間
- ③ 奥歯のみぞ
- ④ 歯ならびがでこぼこしているところ



南部地区歯科医師会より、家庭で「**歯**」について学ぶ**歯科保健情報番組「歯科ラボ」**配信のお知らせがありました。ほけんだよりの裏にある**QRコード**を読み取ると見ることができます。楽しくわかりやすく「**歯**」について学ぶことができますよ。お家で見てみてくださいね。南部地区歯科医師会のホームページからも見ることができますよ。



げんきに参加できるように
体調を整えましょう

