



梅雨の雨の空は、どんよりしているけれど、雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、あざやかなあじさいの花の色は、6月だけの特別な風景です。

雨の日には雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことをより楽しみましょう。

「歯と口の健康週間」



6月4日～10日を「歯と口の健康週間」といいます。かつては「歯の衛生週間」とされていましたが、歯に限らず、口の中全体の健康増進をめざす目的で平成25年度、55年ぶりに変更されました。

食べ物を取り入れる器官である歯や口は、生きていくために欠かせないものです。歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる体を維持できるのです。

「歯と口の健康週間」に、ご家族の歯と口の「健康習慣」について考えてみるのもいいかもしれません。



歯科健診があります！

6月7日(木)・13日(水)に歯科健診を行います。歯科健診で、疾病があったお子さんには、「結果のお知らせ」を配付します。むし歯は自然に治癒することはありません。放置すると少しずつ悪化します。しかし、初期のむし歯であれば、1日で治療が終了することもあります。お知らせを渡されたら、早めに歯科医に受診しましょう。なお、治療が済みましたら、その用紙をご提出してください。

歯みがきテストを実施します

歯みがきの様子を確認するために、6月中に歯みがきテストを行います。

1・2年生はご家庭で、3年生以上は学校で行いますので、ご協力をお願いします。



むし歯の原因と防ぎ方を知ろう！

細菌 ミュータンス菌

食べ物を食べることで口の中に残る糖質をもとにして、細菌（ミュータンス菌）を作ります。歯垢（プラーク）が歯の表面にくっつき、酸を作り出し、歯のカルシウムやリン酸を溶かします。

糖質

食べ物の糖質を使って、細菌（ミュータンス菌）が酸を作ります。食べ物が口の中にあることが多いと、口の中に糖質がある時間も長くなり、むし歯になりやすくなります。

歯の質

エナメル質や象牙質の状況によってむし歯になりやすい人もいます。乳歯や永久歯が生えたばかりの時は気を付けましょう。

<むし歯にならないための3つの基本>

1 食事やおやつはだらだらたべない

口の中に食べ物のカスや糖質がある時間が長いと、細菌（ミュータンス）が活動する時間が増えてしまいます。

2 歯みがきする

歯垢（プラーク）を作らないためには、食べ物のカスや糖質を口の中に残さないことが大切です。

3 寝る直前に食べたり、清涼飲料水を飲んだりしない

寝ている間は唾液の量が減り、起きている時よりもむし歯になりやすいです。

6月のほけん目標 自分の歯を大切にしよう

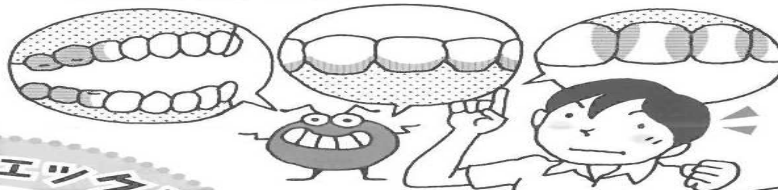
1 鏡を見ながらみがこう

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



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



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

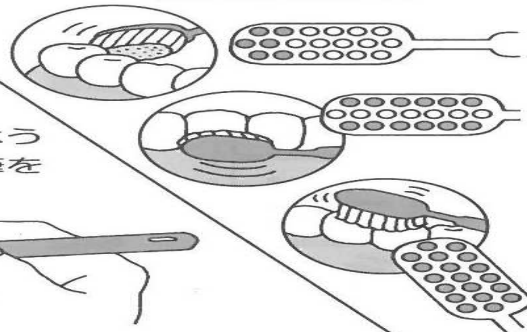
4 軽い力でみがこう

力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つように



3 毛先をうまく使おう

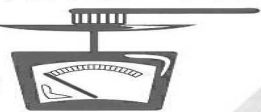
歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう



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
- 歯みがき指導
- をしてもら
- のも大切です

