

ほけんだより

令和8年6月18日

浦河小学校保健室

NO.6



歯の健康を大切にしよう。



木々の緑が目にしみるように深まり、夏の始まりを感じるようになってきました。運動会では、練習してきた成果を出し切り、みんなで団結して頑張ることができましたね。

さて、6月は「歯の健康」を大切にしましょう！もうすぐ、歯科検診です。もちろん、毎日歯を磨いていますよね。人は、一生のうちで1回しか歯が生え変わりません。歯を大切に生活するためにも、毎日きれいに歯を磨く習慣を身につけましょう。

歯磨きは歯ブラシを当てることを意識しよう！



みなさんは、歯磨き中に歯ブラシを歯にきちんと当てられていますか。

実は、小学生は歯が生え変わるため、歯ブラシが歯に当たっていないことがあります！

どうして歯ブラシが当たらないのが

歯の生え変わりの時期は、新しい歯が他の歯よりも低いため、歯ブラシが届きにくくなります。そのため、新しい歯を1本だけねらって磨かないと、汚れがたまりやすくなります。また、生え始めの歯は、まだ他の歯に比べやわらかいため、虫歯の影響を受けやすくなります。

●歯磨きの3つのポイント

- 歯ブラシを歯に当てる
- 小さく動かす
- 軽い力で磨く

じっくり3分ぐらいかけて磨くとよい！

歯と歯の間にも汚れがたまります。

歯間ブラシやフロスを使って、歯をピカピカにしよう！



しかけんしん おこな 歯科検診を行います。

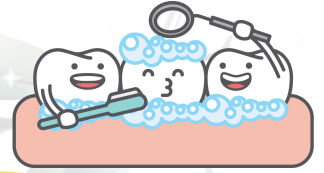


ひ
日にち



がつ にち きん
6月19日(金) 9:00~

ばしょ
場所
そうだんしつ
相談室



しかけんしん うかた 歯科検診の受け方



1. 部屋の中に入ります。
2. パーテーションの奥に入って、お医者さんの前まで進みます。
3. お医者さんに「名前」と「よろしくお願ひします」とあいさつをしましょう。
4. 背が高い人は、お医者さんが見やすいようにいすに座って検診を受けます。
5. 口を大きく開けて、お医者さんに見せます。
6. 終わったら「ありがとうございました」と言って部屋から出ましょう。



はみが 歯磨きをしよう!

もちろん、毎日歯磨きしていると思いますが、忘れずに19日の朝は歯磨きしましょう。

●わかりやすい歯磨きサイト!!!

下の図のように歯磨きについて、わかりやすく紹介しているサイトがあります。もし、もっと歯のことや歯磨きについて知りたい人は、調べてみてくださいね!

