

# ほけんだよい



令和元年6月3日  
第9号 保健室

6月になりました。急に気温が上がって、汗をかく日もありますね。暑さに慣れていないこの時期、熱中症に注意が必要です。規則正しい生活で、毎日元気に過ごしましょう。

## 6歳臼歯

前歯から1、2...と数えて6つ目の歯。6歳頃に生えてくるので「6歳臼歯」とも呼ばれます。初めて生えるおとなの歯で、かむ力が強く、歯並びも支える歯の王様です。完全に生えるまで、約1年かかります。それまではほかの歯よりも背が低いので、歯ブラシが届きにくいのです。上手にみがくにはコツが必要です。

### 6歳臼歯のみがき方

乳歯の奥の歯茎にぼつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。

まっすぐ歯ブラシを入れると届きません。

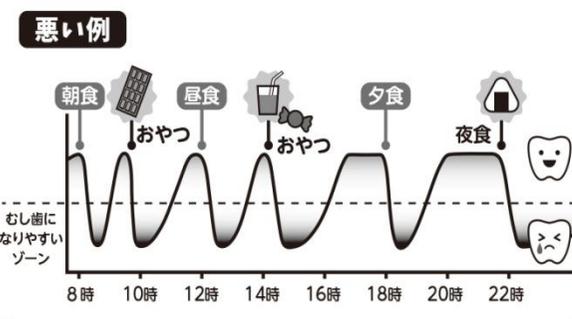
歯ブラシを真横から入れて、6歳臼歯1本を狙ううち。小刻みにみがきましょう。

## 6月4日(火)～6月10日(月)は「歯と口の健康週間」です

**NO MORE だらだら食い** テレビを見ながら、ゲームをしながら... おやつのだらだら食いをしていませんか？

**それ、むし歯の原因です！**

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に...



### 作って守ろう間食ルール

おやつ時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。

4月に行った歯科健診では、半数の人が「歯垢が付着している」と言われました。

～神石高原町歯科衛生連絡協議会より

**歯ブラシをいただきました。～**

歯みがき励行の取り組みにかかわって、児童に歯ブラシをいただきましたので、持って帰らせます。家庭におかれましても、歯みがきをしっかりと習慣づけていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

【おうちの方へ】  
歯科健診の結果とともに、治療のすすめをお渡ししています。歯科医を受診・治療された場合は、受診結果を提出してください。よろしくお願ひします。