

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成30年 6月 4日
第8号 神石小学校

「歯と口の健康週間」



6月4日～10日

今年度の標語

「のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで」

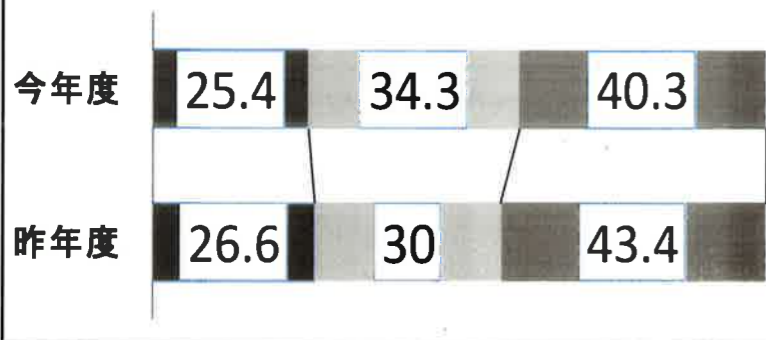
★8020運動を進めよう(80才になっても、20本の歯を保とう)
★一生自分の歯で食べよう
★午後のスタート ハミガキから



むし歯がある人は少し減りました。

神石小学校児童 歯のようす(%)

■ むしばあり ■ 処置ずみ ■ むしばなし



5月30日に「歯科検診」をおこないました。むし歯がある人が、昨年度より少しですが減っています。
しかし、県平均に比べると、まだ少ない方ではありません。一生使う大切な歯です。
小学生のうちから、ていねいな歯みがきを中心に歯を守る習慣を身につけましょう。

※神石高原町 歯科衛生連絡協議会より、児童のみなさんに「歯ブラシ」を1本ずついただきました。大切に使用して、しっかり歯みがきをしてください。

～歯のためによい食べ物～ よくかんで食べていますか？



◆食物繊維が多い

…よくかむので、歯の表面をきれいにします。

干しいたけ・ごぼう
レタス・切り干し大根

◆かみこたえがある

…歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。
だ液がよく出るので、口の中がきれいになります。



さきいか・みりん干し
たくあん・フランスパン

◆カルシウムが多い

…歯の質をよくします。

乳製品・小魚
大豆・小松菜

※カルシウムの吸収をよくする
ビタミンD(魚介類やきのこ類)を
いっしょにとるとよいです。

じょうずな歯みがき 7つのコツ

歯ブラシ選び

小さな歯ブラシを選ぼう

毛先が

ひろがっていたら
替えましょう

歯みがき粉の

つけ方

歯ブラシの2分の1
くらいでオケー

歯ブラシの

持ち方

えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方

歯の面に
まっすぐあてます

動かし方

力を入れずに
こちょこちょと細かく

みがく時には

歯ブラシが
広がらないくらいの
力がベスト

1本1本ていねいに

みがき

終わったら

ツルツルになったか
舌で確かめよう

10本
20回が目安

『おうちのかたへ』

「歯科検診の結果」をお渡しします。ご覧になられて、受診のお勧めがあった場合は、早めの受診をお願いします。

6月中に、学年ごと、「歯の学習」をする予定です。食べかすがつきやすいところを確認し、ていねいな歯のみがき方を中心に学習します。ご家庭でも、食生活や歯のみがき方など、声をかけていただければと思います。どうぞよろしくお願いたします。