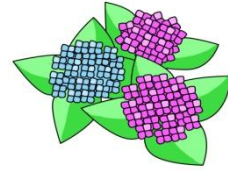


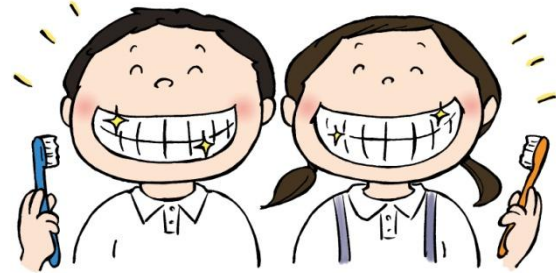
ほけんだより



こころも体も元気いっぱい

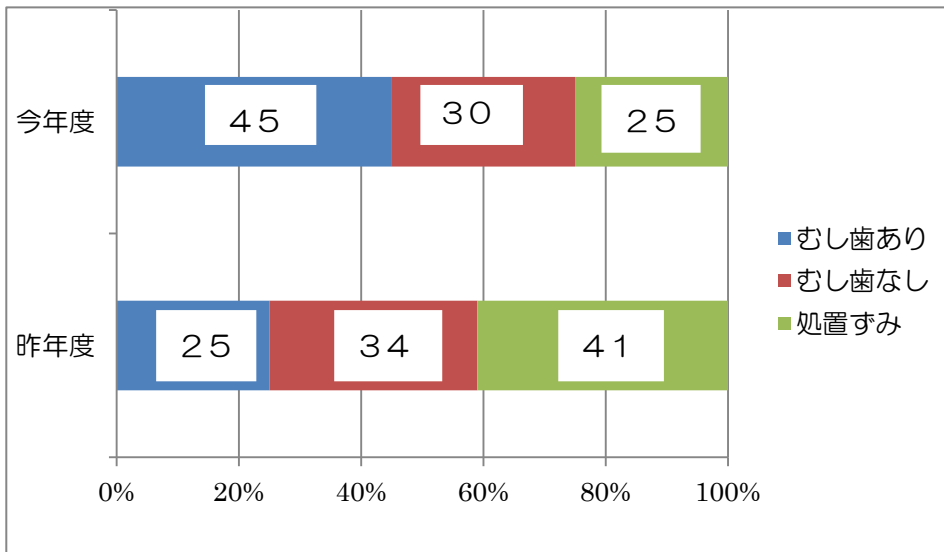
平成30年 6月 6日
第7号 豊松小学校

は くち けんこうしゅうかん 『歯と口の健康週間』



6月4日～10日

とよまつしょうがっこうじどう 豊松小学校児童
こうくう 口腔のようす



食べた後、
寝る前は
歯みがきを
しよう！



4月26日に「歯科検診」を行いました。昨年と比べると、むし歯ありの割合が高くなっています。食後と寝る前の歯みがきを必ず行い、むし歯を予防していきましょう。一生使う大切な歯です。「口は健康の入り口」という言葉がありますが、口の中を清潔に保つことが全身の健康につながっています。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。

《おうちのかたへ》

歯科検診実施後、全員に検診結果をお知らせしました。「受診をおすすめします」の欄に○があった児童については、歯科医へ受診していただき、結果を返書にてご提出ください。よろしくお願いたします。

は しょう 歯の指導について

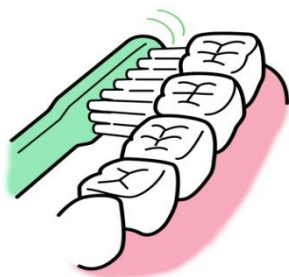
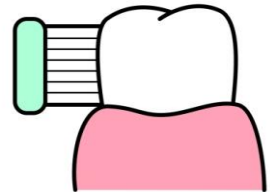
さくねんど ひ つづ がつ にち ぜんこくしょうがくせい は たいかい ねんせい さんか
昨年度に引き続き、6月5日に「全国小学生歯みがき大会」に5・6年生が参加しました。

この大会は、「歯と自分をみがく」ことがテーマで、児童自身が主体的に歯と口の健康について
まな は ふうく きほんてきせいかつしゅうかん かくりつ もくてき かてい
学び、歯みがきを含めた基本的な生活習慣の確立をめざすことを目的としています。ぜひ、ご家庭で
かぞく は しゅうかん しょくせいかつ みなお おも きょうりょく
も家族ぐるみで、歯みがきの習慣や食生活を見直していただけたらと思います。ご協力をよろ
しくお願いいたします。

しこう じょうず お きほん ～歯垢を上手に落とすための3つの基本～

① 歯ブラシの毛先を歯の面にきちんと当てる。

→ 歯ブラシの毛先を、みがこうとする歯にまっすぐ当てて、
歯ブラシの脇の部分（わきぶぶん）が歯と歯ぐきの境目（さかいめ）に当たるようにしましょう。



② 小さく動かしてみがく

→ 歯ブラシを大きく動かすと、歯と歯の間に歯ブラシが届きにくく、
きちんと歯垢（しこう）を落とせません。

1本か2本をみがくつもりで

1センチくらいを目安（めやす）に小さく動かしてみましょう。

③ 軽い力でみがく

→ みがく力が弱（ちから）すぎると、歯と歯の間に毛先（けさき）が届きません。

反対（はんたい）に、強（つよ）すぎると、毛先（けさき）がひらいて歯ぐき（きず）を傷つけてしまいます。

毛先（けさき）が広がらない程度の軽い力（ちから）でみがきましょう。



『おうちのかたへ』

この度の「全国小学生歯みがき大会」にかかわって、大会の内容や大会を監修された、明海
だいがくがくちょう やすいとしかずせんせい ほごしゃ かた らん
大学学長 安井利一先生からのメッセージを保護者の方もご覧いただくことができます。

ぜひ、ご覧（らん）になられ、ご家庭（かてい）での話題（わだい）にしていただければ幸いです。

① 大会監修（たいかいかんしゅう） 安井先生（やすいせんせい）からのメッセージ ～歯（は）みがき大会（たいかい）と家庭（かてい）との連携（れんけい）～

② 大会映像（たいかいえいそう）の配信（はいしん）（児童（じどう）が学んだ（まな）内容（ないよう））

URL : <http://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/>

※配信期間（はいしんきかん） 6月29日（金）（がつ にち きん）まで