



ほけんだより



森野小学校 保健室 令和5年6月2日



は 歯みがきカレンダーをつけよう！

今年度の歯科検診の結果で、歯ぐきの軽い腫れが見られる子が数人いました。また、むし歯になってしまっている子、むし歯になりかけの歯がある子も数人いました。昨年度の冬から、給食後の歯みがきを行うようになり、学校歯科医の中野先生からも、「全体的にむし歯が少なく、口の中がきれいな子が多いですね」とお褒めの言葉をいただきました。これからも、家庭での歯みがきと学校での歯みがきを継続的に行えるといいなと思います。

朝・昼・夜の一日3回、毎日歯みがき続けることが理想です。そこで、今年は「歯と口の健康週間」である6月4日～10日の一週間、歯みがきカレンダーをつけたいと思います。歯みがきが、楽しく、しっかりと取り組めるよう、ぜひご家庭でも歯みがきの様子を見ていただき、丁寧にみがけているか確認していただければと思います。

は 歯みがきカレンダーのやり方について～

- ①一週間、朝・昼・夜の歯みがきの様子を歯みがきカレンダーにつけます。
- ②カレンダーは学校においておき、朝の会か帰りの会で時間をとって、それぞれつけます。
- ③終了後の点検や、励ましのことば等については担任の先生と養護教諭でおこないます。

※保護者の皆さまからも励ましのことばをかけていただければ、子どもたちも頑張れると思います！



チェックしよう！ は 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかすず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしましょう

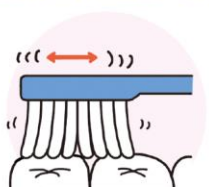


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら
などは



奥歯
などは



歯と歯の間
などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で



ポイント

- ★鏡をみながら
- ★力を入れすぎずに
- ★こまかくこきざみに動かす

いい歯でいい笑顔

