

刈安 げんきっこ通信



令和元年6月3日
刈安小学校 保健室

6月になりました。梅雨の時期がやってきますね。雨がふると、「天気がわるいな…」と
思っ
てしまいますが、雨は畑の作物や花壇のお花にとってはめぐみの雨です。私
たちも、雨上がりの虹や雨でピカピカかがやくきれいなあじさいなどを見ることが
できます。梅雨には梅雨の楽しみを
みつけ、そろそろやってくるあつ〜い夏にそなえて元気に過ごしましょう。



むし歯ゼロさん教えて！

〜むし歯ゼロの秘訣をインタビューしました〜



今年の歯科検診でむし歯(むし歯になりかけの歯を含む)がなかった人は17人でした!すばら
しいです!そんなむし歯ゼロさんに、むし歯を作らないはみがきの秘訣を聞いてみました。ぜひ参考
にしてくださいね。

1回のはみがきは何分間くらいですか？

- 1回のはみがきは、5分間かけて、ていねいにみがいています。
- 3分間くらいです。

夜の歯みがきは5分間かけて
ていねいにできるといいね！

はみがきをするときに心がけていることは何ですか？

- 歯と歯の間は歯ブラシの側面をつかって、細かくみがいています。
- 自分ではみがきをしたあとは、お家の人に仕上げみがきをしてもらっています。
- 歯の表面がつるつるになったか確かめて、ザラザラだったらつるつるになるまでみが
いています。
- 歯みがきをした後は、寝るまでなにも食べません。

インタビューに答えてくれた皆さん
ありがとうございました★

3日～9日は

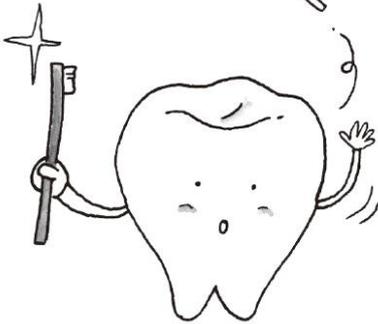
おうちの人と一緒に読もう！

親子で歯っぴーチャレンジ週間

6月3日～9日は、「親子で歯っぴーチャレンジ週間」です。毎日の取組をおうちの人と一緒にやったり、みがき残しがないかチェックしてもらったりします。この取組を通して、自分や家族の歯みがきや食習慣を見直してみましよう。家族みんなでむし歯ゼロを目指してがんばってください！！

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
5分デー	かがみデー	かみかみデー	つつるデー	Noおかし Noジュースデー	くふうデー	そだめ出しデー

しょうがくせい あいだ しあ
小学生の間は仕上げ
みがきが大切！
おうちの人に、仕上げ
みがきをしてもらおう！



9日(日) 染め出しデー

●準備するもの：歯ブラシ、手鏡、カラーテスター(金曜日に配付)
タオル、チェックシート、赤えんぴつ

●方法

- ①いつもどおりの歯みがきをします。
- ②カラーテスター1錠を口に入れ、両方の奥歯でかみくできます。
- ③細かくなったら舌で歯全体(表と裏)にぬります。
- ④だ液とともにき出します。うがいの必要はありません。
- ⑤鏡で赤くなったところを観察します。みがき残しがあるところが赤く染まります。
- ⑥赤くなったところを見て、チェックシートに色をぬります。
- ⑦赤いところがなくなるように、もう一度ていねいに歯をみがきます。

2錠配付しますので、お家の方も一緒にやってみてください

保護者の皆様へ

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。今年度も、期間中の1週間を「親子で歯っぴーチャレンジ週間」とし、チャレンジカードに沿った様々な取組をお子様と一緒に実施していただきたいと思います。

最終日の日曜日にはカラーテスターをつかったみがき残しチェックを行ってください。歯と歯の間や、奥歯の溝等みがき残しが多いところが見えてくると思います。みがき残しが多い歯はむし歯になりやすい歯でもあります。ぜひ、お子様の口腔内の健康状態を知り、歯と口の健康について親子や家族で話し合う機会と捉えていただきたいと思います。ご協力、よろしく願いいたします。

また、小学生は乳歯と永久歯がいろいろな形で混ざっている時期であり、子どもの口の中は複雑です。歯科医さんによると、小学生の間は仕上げみがきが大切だそうです。日頃からお子様の歯みがきの状況を見られ、歯みがきの後にはみがき残しがないかをチェックしていただけたら幸いです。

4月から行っている健康診断も残すところ1・4年生の心臓検診のみとなりました。検診後に受診が必要な場合は、治療勧告書をお渡ししています。早めの受診をお願いいたします。