

Smile on 6月

2024.6.3 三崎中



英語教室の後ろに、いつもと違うスペースがあることに気が付いていましたか？この場所は「リラックスペース」という名前でみんなが自由に使用できる場所にしようと思っています。ピアサポートなどの他学年交流で使うこともできますし、休み時間に一人でゆったり過ごす時間にも使えるので、ぜひ行ってみてくださいね。

今月の保健目標 歯と口の健康について考えよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

令和6年度の標語

『歯を見せて 笑える今を 未来にも』



歯には、ものを食べるという役割だけではなく、言葉を発したり、表情を作ったり、つまりコミュニケーションでも大切な役割があります。



日本歯科医師会 HP から引用



学校歯科医さんからのメッセージを読み取ろう！

歯と歯の間をみがくときは、毛先をしっかりと歯に当てて横みがき、歯と歯ぐきの間は、斜めみがきをすると、歯に付いた汚れをきれいに落とせます。

横みがき



斜めみがき



今年はむし歯の人が多いです。

断水で歯みがきをするのが難しいときもあるかと思えます。少しでもむし歯が少なくなればと願っています。

そのために、就寝前の歯みがきを大事にしてください。
歯と歯の間、歯と歯ぐきの間に毛先が入ることを意識して、やわらかめの歯ブラシを使用してみてください。

寝ている時の口の中は唾液の分泌が減るので、むし歯になりやすい状態です。なので、就寝前に口と歯を歯みがきで清潔な状態にすることがむし歯予防につながります。



歯と歯ぐき狭いすきまにもフィットしやすく、汚れが落ちやすくなります。買う時は「やわらかめ」と書いてあるものを選んでみましょう。



少しずつ水が使えるようになり、歯みがきがしたいと思った時にできるようになってきました。自分の歯や口の状態がどうなっているのか、6月中に再確認してみてください。

6月は歯と口の取り組みがたくさん！



むし歯予防給食



今月4日～10日はむし歯予防給食です。カルシウムが多くとれる食べ物が登場したり、噛むことを意識しながら食べるメニューです！詳しくは給食だより6月号を見てくださいね。

生活委員会の活動

生活委員会が歯と口の健康に関する取り組みをします。内容はこれから紹介するので、お楽しみに！



歯と口の授業

自分の歯並びに合う歯のみがき方を再確認する授業、むし歯や歯周病について知識を深める授業等、たくさんの内容を用意しています。個人的に聞いてみたいことがあれば、保健室へ来てください。