

# ほほえみ 6がつ

湯野小学校 ほけんだより

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。みなさん、5月にあった歯科検診の結果はどうでしたか？検診をされた学校歯科医さんから「むし歯などの疑いがあり、ピンク色のお知らせが届いた人は、できるだけ早く、歯医者さんにみてもらってください。また、給食後の歯みがきができない分、家での歯みがきが大切になります。おうちの方も、お子さんが朝晩の歯みがきをしっかりしているか見守ってあげてください。」とメッセージをいただきました。みなさん、歯みがきをして、自分の大切な歯を守っていきましょう。



## 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



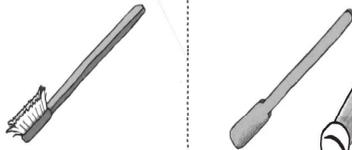
**歯周病** 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



**むし歯** 歯垢や歯石の中のミュータンスキンが、歯をとかし穴をあけてしまいます。

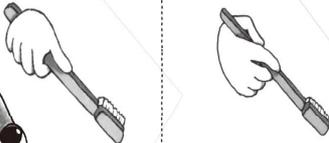
### 歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



### 歯みがき ジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



ちなみに… 怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

## 歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます



よくかむといいこと “あいうえお”

- 30回
- ① しっかりとあごを使って丈夫に
  - ② いの働きをたすける
  - ③ あごのうんどうで脳を刺激
  - ④ 食べ物のえいようを吸収しやすくする
  - ⑤ おなかがいっぱいになって食べすぎ防止

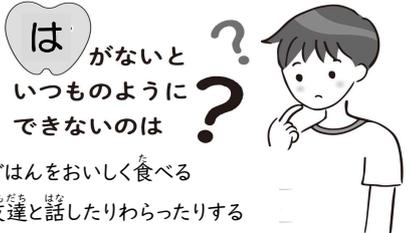
### 歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



### 歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



はがないと？  
いつものように？  
できないのは？

- ① ごはんをおいしく食べる
- ② 友達と話したりわらったりする
- ③ 走ったりボールを投げたりする

**歯ブラシは ②**  
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

**握り方は ②**  
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

**力の入れ方は ①**  
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

**鏡の使い方は ①**  
ブラシがきちんと歯にあっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

### こたえは全部

歯には、食べものを細かく砕く、発音を助ける、表情をつくる、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。

季節は梅雨、初夏の6月へと変わりました。みなさんも学校生活に慣れたのではないのでしょうか。慣れてきたころに起きやすいトラブルに注意して、生活を送りましょうね。

慣れてきた頃

# 注意報 発令中!

**1**



**事故に注意!**

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。



**2**



**ケガに注意!**

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。



**3**



**言葉づかいに注意!**

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。



そのほかにも

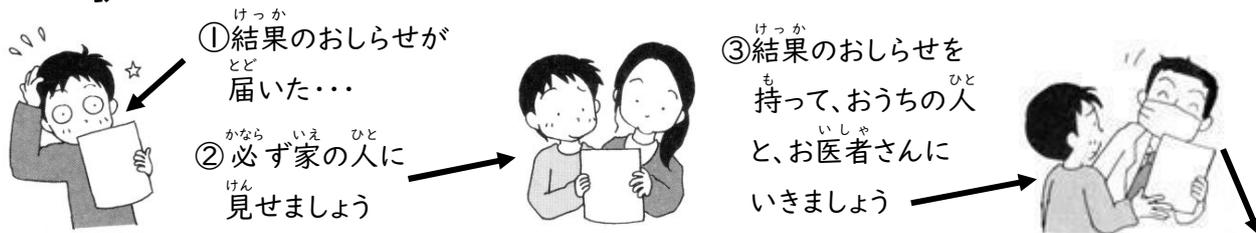
かさを翻りがよく見えなかったり、横に広がって曇って、他の人の迷惑になっていませんか。翻りをよく見て、広がらずに曇らしましょう。



かさを振り回して、他の人の迷惑になっていませんか。危険なので、振り回すことは絶対しないでください。



## 健康診断 検診・検査がおわったら



\* 検診・検査が終わったものから順に、病院受診が必要な人だけにお知らせを出しています。保護者のみなさまには、病院受診のご協力の程よろしくお願いたします。

④ 受診が終わったら、受診結果を学校に提出しましょう

