



和琴小学校ほけんだより 令和6年6月5日

すまいる

は み わら いま みらい
「歯を見せて 笑える今を 未来にも」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

みなさんはごはんやおかしを食べたあと、しっかり歯みがきをしていますか？
毎日歯みがきをしてきれいにしないと、将来は歯がボロボロになってしまうかもしれません。そうならないように、毎日の歯みがきをこころがけましょう！



これから開催される
歯に関するイベントも紹介！
裏面には「やってみよう！」もあるよ。



は けんこう 〈2024 歯の健康フェア〉

6月9日（日） 釧路

～釧路ではこんな内容でやります～

- 歯の健診・相談
- 口腔がん検診
- お口ぼかん検診
- 歯と口に関する防災グッズ体験コーナー
- 歯科技工士会のものづくり体験コーナー
～むし歯の治療をやってみよう～
- 歯科衛生士さんのお仕事体験コーナー
～衛生士さんの道具を使ってみよう～
など…

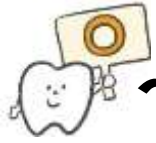
※詳しくは以前お配りした
チラシをご覧ください。



保護者の皆様へ

歯が生え替わる時期の子どもたちの口の中はとても複雑です。上手に磨けないところや、歯ブラシが届かないところがあります。ぜひ、お子さまが自分で歯みがきをした後に、保護者の方が仕上げ磨きをしてあげてください。小学校3、4年生くらいまで手伝ってあげられると理想的です。

また、歯みがきは今の子どもたちの歯と口の健康を守るだけでなく、歯みがきを習慣づけることで将来の歯と口の健康を守ることに繋がります。ぜひご協力をお願いいたします。



は くち けんこう ～歯と口の健康チェック!～

いくつ〇がつくかな? 結果は表の下をチェック!

むし歯	は みがきをするのは、1日1回だけ
	は きいろ ちゃいろ 歯が黄色や茶色っぽく、ザラザラしている
	みず ゆ は 水やお湯が歯にしみる
	たべものをかむと歯がいたい

- 〇が0個 →すばらしい! その調子で歯みがきをつづけよう。
- 〇が1～2個 →むし歯になりそうな歯があるかも。気をつけよう!!
- 〇が3～4個 →むし歯があるかも。むし歯があれば歯医者さんに行こう。

ツルツル	は は 歯と歯のすきまに黄色のよごれがついている
	は 歯ぐきからよく血がでる
	は 歯ぐきがピンク色ではなく、赤っぽくなっている
	くち 口からおいがする

- 〇が0個 →すばらしい! このまま健康な歯と口をまもろう。
- 〇が1～2個 →しにくえんになりそうかも。気をつけよう!
- 〇が3～4個 →しにくえんになっているかも。



きちんと歯みがきできているかな?

みがき残しが多いのはここ!



歯ブラシのさきをうまくつかってみがこう!
デンタルフロスという道具もあるよ。



おくばは20回以上みがこう!
おうちの人に確認してもらってもいいね。



歯ブラシを歯と歯ぐきのさかいいめに
ななめにあてて、やさしくみがこう!



ぬけた歯の両側に歯ブラシが当たるように、
歯ブラシをななめにしてみがこう!



歯ブラシをたてにして、歯にあてよう!
そのままたてに動かしてみがくよ。