

ほけんたいよひ

平成 30 年 6 月 1 日
玉島小学校 保健室

6月4日は虫歯予防デーです。5月から6月にかけて玉島小学校でも歯科検診が行われています。むし歯が見つかった人には「勧告書」といって歯医者さんへ行くようお知らせを渡します。むし歯は放っておいても治らない病気。それどころか、放っておくとどんどんひどくなります。必ず歯医者さんに行ってほしいと思います。また、むし歯のあった人もなかった人も、むし歯を予防するために、毎日歯みがきをしっかり行ってくださいね☆



歯の役割ってなあに？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！クイズに答えながら考えてみよう。

Q 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

- 1 国語の授業の音読
- 2 休み時間のボールあそび
- 3 ごはんを味わってたべること

A 答えは… ゼーんぶ！

発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです
走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です
よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります

じょうずな歯みがき7つのコツ

歯ブラシ選び



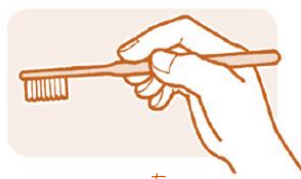
小さい歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方
毛先が替わります
毛先が替わらなくなったら
替えてみましょう



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方



えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

動かしかた



力を入れずに
こちょこちょと細かく

みがく時には
歯ブラシが
広がらないくらい
の力でみがく



1本1本ていねいに

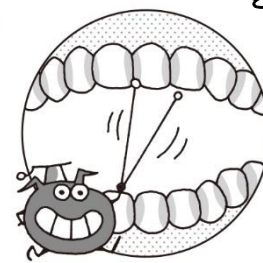
みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

気をつけてみがこう

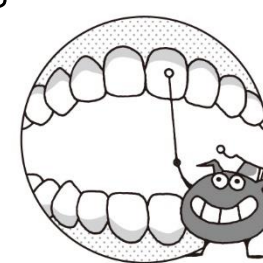
むし歯になりやすいのはこんなところ



歯と歯のあいだ



おく歯のみぞ



歯と歯ぐきのあいだ

保護者の皆様へ

色覚検査について

1年生を対象に色覚検査の希望調査を配布しました。他学年につきましては、希望調査は配布いたしません。希望される場合検査を実施いたしますので、その場合、学校までお知らせください。