

ほけんだより 6月号

2025年5月27日 上岩出小学校 ほけんしつ発行



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。

健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。もうすぐ歯科検診もあるので、この機会に改めて自分の歯の磨き方を見直してみましょう。



本日、歯科保健調査票を配布しています。
ご記入の上、学級担任まで提出をお願いします。



提出締切：5月30日(金)

歯科健康診断について

日程	時間	学年	その他
6月 5日 (木)	9時から	1・2・3年生	朝ごはんを食べたあとは、『はみがき』をかならずしてきましょう！
6月12日 (木)		4・5・6年生	

おうちの方へ

いつも学校保健活動へのご協力ありがとうございます。

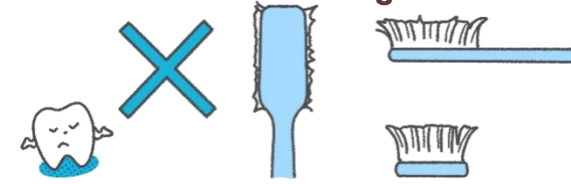
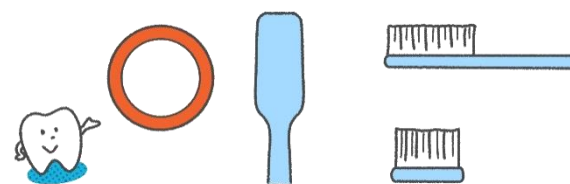
歯科健康診断の結果用紙は、全員に配布します。学校検診はスクリーニング検査のため、通院中の場合でも「要受診」で結果用紙をお渡しする場合があります。その場合、次回の通院後に結果をご提出いただければ構いません。

また、すでに受診済みの場合は、結果用紙に「受診した病院・受診日・転帰（治療済・継続中・経過観察）」を保護者様をご記入の上、学校に提出をお願いいたします。

なお今回の検診で特に異常がない場合でも、定期的なかかりつけ医の受診をおすすめします。

はみがきのポイント

歯ブラシをチェックしよう！



毛先がひらいていたら、交換の合図！

正しい歯ブラシのあてかたを確認しよう！

外側のあてかた



内側のあてかた



歯と歯ぐきのさかいめ



前歯のうらがわ



奥歯のかみあわせ



奥歯の内側

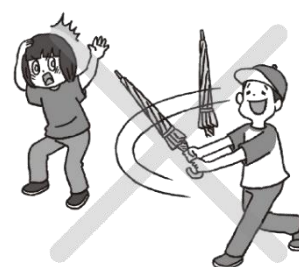


給食のあとは、「イ～ハ～」の歌にあわせて
ていねいにはみがきをしましょう♡
※ほけんだよりのうらに、クイズがあります！
チャレンジしてみよう！

梅雨の時期の注意点

梅雨の時期になると、
雨の日が多くなります。
雨の日の過ごし方を考え、
事故や災害に
気をつけましょう。

かさをふりまわさない



横に並ばない



かさの持ち方に注意



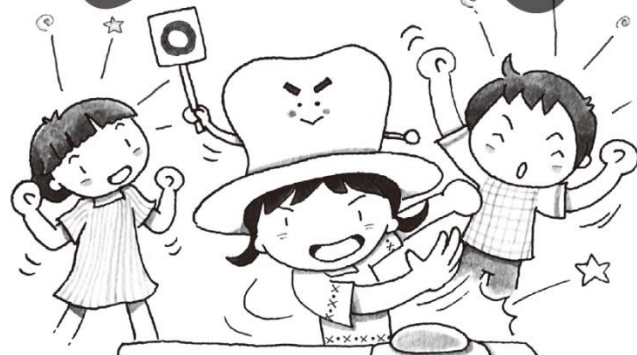
足元に注意する



かささし運転は×



歯のクイズ王決定戦



問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは
(食べる前・食べた後) がいい
- 2 (奥歯・前歯) は特に
みがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 4 歯ブラシだけで汚れは
(全部・だいぶ) 落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、
(いつも通り・注意して) 歯みがきをする
- 6 歯みがきをしないと
歯に (細菌・虫) がくっつく
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、
歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- 8 (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 9 歯科検診結果の「GO」は
(このままGO!・病気のサイン) を表す
- 10 歯科医院には歯が
(痛くなってから・痛くなくても) 行く

答え

- 1 食べた後
むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 2 奥歯
奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。
- 3 弱い力で
歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいぶ
歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 5 注意して
歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。

- 6 細菌
歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 7 抜ける
歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで
だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 病気のサイン
「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても
むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

得点を計算しよう! * 1問10点です

/100点

全問正解で 歯のクイズ王!



これからも毎日歯みがきをして
健康な歯を守ってください

間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、何度でもチャレンジ!