

ほけんのひろば



おうちの人といっしょによみましょう。

令和2年6月4日 豊川小学校 保健室

歯のおもな役割は、食べ物をしっかりかむことです。かんで食べ、栄養をとることで、からだを動かし、成長させることができます。そのためにも、むし歯などの病気がない「いい歯」が必要になります。口の中の健康は、歯だけではなく歯肉の健康も大切です。毎日の歯みがきで、口の中の健康を守りましょう。



6月4日
～6月10日

歯と口のけんこう週間

6月4～10日は、『歯と口の健康週間』です。みなさんが元気に生活していくために、歯と口の健康はとても大切です。自分の歯に合ったブラッシングや、よくかんで食べるなど、歯と口の健康についてかんがえてみましょう。

今年度の標語は、

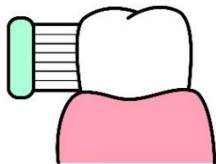
咲かせよう 笑顔の花を 歯みがきで です！

歯みがきのポイント 3つ

この3つのポイントは、じょうずな歯みがきのきほんです！この3つをがんばることで、歯をまもることができます。

① 毛さきのあてかた

歯と歯肉のさかいめ
歯と歯のあいだ
に歯ブラシをきちんとあてる



② ちからの入れ方

150～200 グラムくらい
のかるい力でみがく



③ うごかし方

こきざみにうごかして
1～2本ずつみがく



一人ひとりに合う歯みがき方があります！

① グラグラの乳歯がある人

毛さきをあてて
かるい力で、
ほかの歯をわけて
みがくと◎



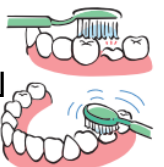
② 乳歯がぬけた人

毛さきのむきや角度を
あわせて
みがくと◎



③ 生えはじめの歯がある人

口のよこから歯ブラシ
をいれる
「つつこみみがき」
でみがくと◎



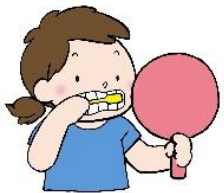


とよかわ小学校 よい歯をつくろう月間



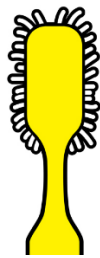
6月は、^{がっ}よい^は歯^{げっかん}をつくろう月間です。いつも以上に^は歯^{せいかつ}によい^{こころ}生活を心がけてみてくださいね。

※ 歯科検診の日時は未定です。決まりましたらお知らせいたします。

歯みがきカレンダー	6月8日(月) ~ 21日(日)まで 提出日 : 6月22日(月)	
給食後の歯みがき訪問 	6月4日(木)	1年生
	6月5日(金)	2年生
	6月8日(月)	3年生
	6月9日(火)	4年生
	6月10日(水)	おおぞら
	6月11日(木)	5年生
	6月12日(金)	6年生
ブラッシング指導 歯科衛生士 齋藤 久美子 先生	6月23日(火)	2年生・4年生・6年生
	6月24日(水)	おおぞら・3年生・5年生
	7月10日(金)	1年生



あなたの歯ブラシは どっち？



毛さがひろがったブラシでは、
よごれをきちんと落とせません。
1ヶ月を目安にこうかんしましょう。

歯と口の健康週間中の歯みがきカレンダーです。

おうちでチャレンジしてみよう！

	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
あさ							
ひる							
よる							

フッ化物洗口の実施について

毎週木曜日に実施していたフッ化物洗口ですが、新型コロナウイルス感染予防の観点から、当面の間中止となりました。実施開始日は、決まりましたら改めてお知らせいたします。

1年生手洗い指導について

6月12日(金)4校時に、手洗い指導を行います。