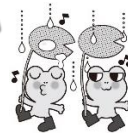


# ほけんのひろば



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、

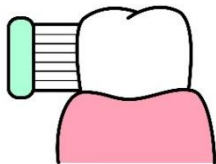
### 咲かせよう 笑顔の花を 歯みがきで

### 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 ケラケラの乳歯がある人

毛さきをあてて  
かるい力で、  
ほかの歯をわけて  
みがくと◎



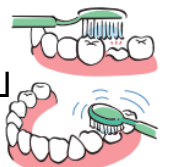
### ② 乳歯がぬけた人

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

口の上から歯ブラシ  
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



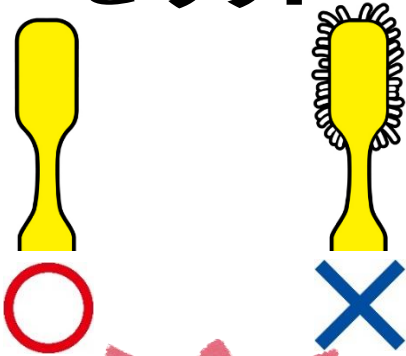
6月は、よい歯をつくろう月間です。いつも以上に歯により生活を心がけてみてくださいね。

※ 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。