

おうちの人と一緒に読んでね

ほけんだより

令和5年6月20日

安来市立島田小学校

保健室 わかつき



中国地方も梅雨入りし、くもりや雨の日が多くなりました。ジメジメして気持ちも体もスッキリしません。雨上がりの虹や雨にぬれるきれいな草花など、この季節ならではの楽しみを見つけると少し気持ちも明るくなりそうですよ。

歯科検診がありました

検診結果を全員にお知らせしています。むし歯や治療が必要な人は早めに歯科を受診してください。

島田小学校のみんなの口の中は…



1・2年生：むし歯は少ない

3年生以上：むし歯が増えてきている

4・5・6年生：1・2年生に比べると歯垢が残っている人

や歯肉炎の人が多く



細菌 vs だ液	歯垢 vs 歯みがき	歯石 vs 歯医者さん
<p>口の中にはたくさん細菌がウヨウヨ</p> <p>だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！</p>	<p>だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる</p> <p>歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！</p>	<p>取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる</p> <p>歯医者さんで取ってもらおう！</p>
<p>◆だ液はこんなにスゴイ！</p> <ul style="list-style-type: none"> 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる <p>だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べるのが大切！</p>	<p>◆歯みがきのポイント！</p> <ul style="list-style-type: none"> 歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目 歯垢がでやすい場所を特に注意してみがこう 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう 	<p>◆定期的なプロケアを！</p> <p>半年に1回は行こう！</p> <p>歯石になってしまったり、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取り除きましょう</p>

安全に学習ができるように準備をお願いします



- ◇目や耳、皮膚の病気などがある人は病院の先生に診てもらいましょう。
- ◇手と足のつめを短く切りましょう。
- ◇夜早く寝て、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。