

ひだまり

保健だより（号外） 大室小学校



6月4日～10日は**歯と口の健康週間**です。



昨年度まで「歯の衛生週間」と呼ばれていましたが、今年度から「歯と口の健康週間」に名称が変わりました。全国的なこの週間にあわせて、本校でも6月は歯に関する指導に力を入れていきたいと考えています。

この時期「むし歯」の予防はもちろんのこと、それ以外にも「よくかんで食べること」や「姿勢と歯並び」「歯周病」など、歯と口の健康についてお子さまと考えてみてはいかがでしょうか。

また、6月は特に意識して歯みがきができるように、家で実施する「歯みがきカレンダー」を配布します。毎日カレンダーに色がつけられるように、家族みんなで取り組んでいただければと思います。カレンダーはおうちの方の一言を添えて、7月1日（月）に持たせてください。

ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

健康は 食から 歯から 元気から



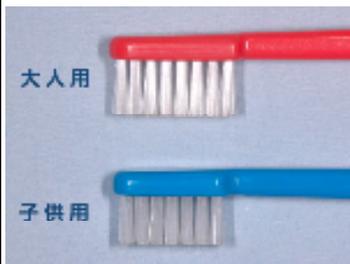
平成25年度 歯の衛生週間スローガン（文部科学省・日本歯科医師会他）

「歯の心得5か条」

- 1 いつでもどこでも歯ブラシを持ち歩くべし。
- 2 食べたらすみやかに歯をみがくべし。
- 3 正しいみがき方を歯医者さんで教わるべし。
- 4 歯の定期検診でむし歯を未然に防ぐべし。
- 5 歯は一生の友と心得るべし。

（日本歯科医師会）

健康は食から 歯から 元気から



小学生のこの時期は、乳歯から永久歯に生え替わるとても大切な時期ですが、歯の高さもまばらで歯みがきがとても難しい時期でもあります。おうちの方の「みがき直し」や「歯みがきチェック」を是非お願いいたします。

また、歯ブラシは子ども用を使うようにしましょう。子どもでも持ちやすいように短くし、ブラシ部分は大人用より小さく作られるなど、生えてきたばかりの永久歯でも磨きやすいように工夫がされています。

通常の歯ブラシの交換は、1か月を目安として少なくとも3か月に1回は交換しましょう。特に毛先が開いた歯ブラシは歯みがきの効率が下がります。



