



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。



この週間は昨年度から「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。

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」を今年も配布します。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からの一言を添えて、7月1日（火）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。

歯と口は 健康・元気の 源だ



平成26年度 歯と口の健康週間スローガン（文部科学省・日本歯科医師会他）

「よぼうはね」

よ よく食べたらよくみがこう。
ぼう ぼくと私の歯はずっと友だち。
う うけようね。定期的な健診を。
は 歯医者さんでみがき方を学ぼう
ね 寝る前に歯みがきしよう。



（日本歯科医師会）



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。また全部の歯をきれいにみがくのは大人でも難しいことです。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。

むし歯予防と歯周病予防を目的とした代表的なブラッシング法を紹介します。



奥歯の噛む面の溝に歯ブラシの毛先をしっかりと当て、小刻みに振動させる。



歯ブラシの毛先を歯に直角に当てて、細かく往復に動かす。



歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を45度になるように当てて、弱い力で細かく振動させる。

歯ブラシが正しく当たっているか、鏡を見て確認しながら磨くのがポイントです。正しい歯みがきができるように家族で頑張りましょう。

