

ほけんだより

6

令和5年6月6日
大和田小 保健室
養護教諭 鈴木杏南

6月の予定

6月1日	歯科検診	1年、2年、3年、なかよし
6月15日	歯科検診	4年、5-1、5-2
6月22日	歯科検診	5-3、5-4、5-5、6年

歯科検診当日の朝は
しっかり歯みがきをしましょう！

歯科検診中、先生は何て言っている？

数字(1, 2, 3...)	歯は前歯から順番に1, 2, 3...と数えます 乳歯は A,B,C...と数えます
/ 斜線	むし歯になったとことがない健康な歯
○ 丸	むし歯になったけれど、治療した歯
× バツ	抜いたほうがよいかもしれない乳歯 →要注意！
CO シーオー	むし歯になりかけの歯 →要注意！
GO ジーオー	歯ぐきが少し腫れている、血が出ている →要注意！
C シー	むし歯 →歯医者さんに行きましょう

★検診のときに、よく聞いて、自分の歯について知りましょう！★

歯みがきで健康な歯を

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。

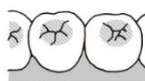
口や歯について知ろう！

歯は食べ物を体の中に運ぶ前に、小さくしたり、すりつぶしたりしてくれる働きがあります。
もし歯がなかったら、食べ物を食べることができなくなってしまいます。歯は私たちが健康に生きていくために大切なものです。

虫歯を予防するために正しい歯みがきのポイントと確認しよう！



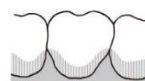
- ☒ 食事の後に歯みがきをしている
- ☒ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ☒ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ☒ みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- ☒ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

「8020 運動」つなに？

「8020 運動」は「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。

日本人の平均寿命は 80 歳です。80 歳まで元気にいるためには、20 本以上の歯が残っていることが大切です。

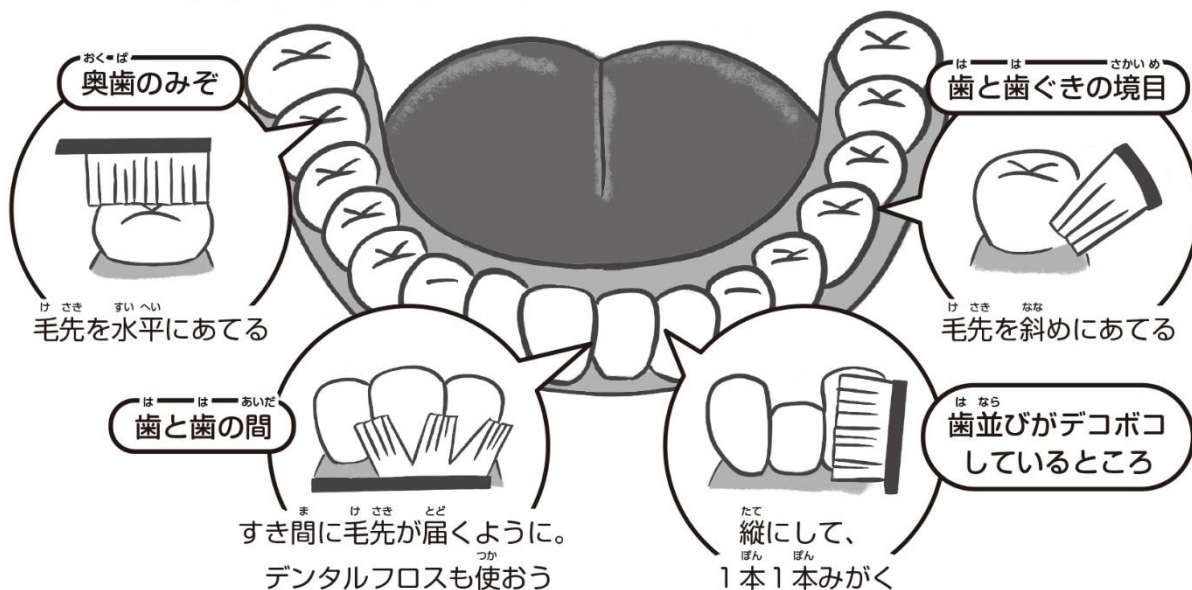
歯がなくなると、食べ物を食べることができなくなってしまいます。

ごはんをたくさん食べて、元気で長生きするためには、小学生のうちから歯みがきをしっかりとすることが大切です。



大人になっても健康でいるためには、歯みがきが大切です！

！みがき残しやすい場所 と みがき方



クイズ

Q1 歯と鉄はどちらがかたい？

- ① 鉄のほうがかたい
- ② 歯のほうがかたい
- ③ 同じ

Q2 歯みがきの方法で正しいのは？

- ① 力いっぱいみがく
- ② えんぴつ持ちでみがく
- ③ 気が向いたときにみがく

Q3 1番むし歯になりやすい歯は？

- ① 奥歯
- ② 前歯
- ③ 横歯

こたえ Q1 ②歯のほうがかたい Q2 ②えんぴつ持ちでみがく Q3 ①奥歯