

ほけんごより 6月

桜谷小
保健室
H29. 6. 5

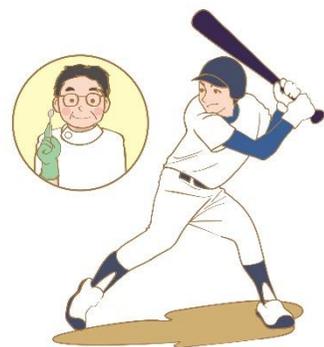
6月4日～6月10日は、「歯と口のけんこう週間」です。これは、全国の歯医者さんが、日本人の歯や口の中がいつも健康であるために、みんなで歯と口のことについて考えようということを決められました。今年のキャッチフレーズは、「おいしいと元気を支えるじょうぶな歯」です。



6月4～10日は 歯と口の健康週間です

よくかんで食べているかな？むし歯ができたり歯がなくなったりして、かめなくなったら、やわらかいものしか食べられないね。いろいろなものが食べられないから、おいしい物さえ食べることができないね。えいようもとれなくなって、たくましい体につくれないね。

運動するときは、歯を使っているんだよ。むし歯だったら、ここ一番のふんばりどきに、おく歯をグッ！とかみしめることができなくて、力が出せないね。スポーツ選手は「歯がいのち！」と言われているのも納得できるね。



ところで、じぶんの歯は、どうですか？むし歯は作っていませんか？
歯を大切にするために、どんなことをしていますか？むし歯が見つかったらどうしていますか？

毎日使っている大切な歯です。じょうぶな歯をめざして、自分が実行できることを決めて続けていきましょう。



は くち けんこうしんだん 歯と口の健康診断～今週8日(木)

「ぴかりん賞」をゲットしよう！

いよいよ歯と口の健康診断が近づいてきました。ドキドキハラハラしますが、今年はどうな結果が待っているのでしょうか？

中川先生は、みんなの歯と歯ぐきのようす、歯みがきのようす、歯ならび、かみあわせについて調べてくださいます。この前の健康週間をしてみると、朝も夜も歯をみがく習慣がついていた人がほとんどでした。今年もきれいな歯の人には、「ぴかりん！賞」のカードがいただけます。「きれいな歯だね！」

「うまくみがけているよ！」と、中川先生にほめてもらえる人がたくさんいますように・・・。

けんさの前に 口の中をたんけんしよう

あてはまるものに、○をしようね。

- ◆むしばは→ない！ ある！ なおした！
- ◆歯ぐきは→けんこう！ はれている！
- ◆歯みがきは→きれい！ よごれている！
- ◆歯はぜんぶで()本、はえています！



●歯医者さんにみてもらう前に？

歯医者さんで診察を受ける前は、おうちで歯をみがいてからみてもらっていますね。

学校でも同じです。当日の朝は、必ず歯みがきをして登校しましょう。歯みがきができていない人は、学校でしっかりみがいてもらいます！

