



桜谷小  
保健室  
H30.6.4



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、「歯と口は、国民が健康に生きていく力を支えるものであり、歯周疾患の予防や歯と口の健康を守って生きていこう」という思いから、この週間がつ

くられています。

今年のキャッチフレーズは、「のほそよ 健康寿命 歯みがきで」です。歯みがきをすることから、健康なからだをつくり、いくつになっても、運動をしたり食事をしたりすることで元気を維持していきましょう、と呼びかけています。

ふだん、なにげなく使っている「歯」ですが、一生つかう大切なものです。この機会に、自分の歯と口の中の様子、毎日の歯みがきのようすをふり

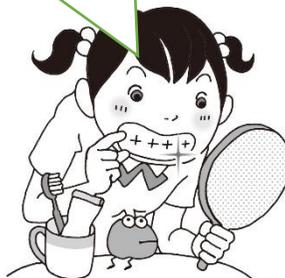


かえてみましょう。**はみがき3つのチェック**

じょうたい  
歯ブラシの状態は？

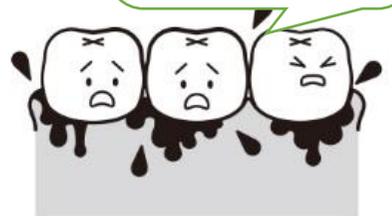


のこ  
みがき残しは？



いた  
痛い？

しゅっけつ  
出血は？





## は くち けんこうしんだん 歯と口の健康診断～7日(木)

### むしばきを おいだせ!

いよいよ歯と口の健康診断が近づいてきました。ドキドキハラハラするのは先生たちだけでしょうか。

学校の歯いしゃさんをしていただいている中川先生には、歯みがきのようす、歯と歯ぐきのようす、歯ならび、かみあわせについてみてくださいます。「歯いしゃさんからほめられる歯になろう!」とコマーシャルにあります、「きれいな歯だね～」 「うまくみがけているよ～」とほめてもらえると、「やった!」とうれしくなります。今回は、きれいな歯で、むしばもない「すてきな歯だったで賞」にかがやくのは、だれでしょう。

### けんさのまえに 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

おうちから歯いしゃさんに行くときは、歯をみがいていきますね。学校でも同じです。当日の朝は、かなら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よ。