

ほけんだより 6月

桜谷小学校

ほけんしつ

No.4

2021 年6月4日

1週間後の6月11日に歯科検診があります。学校の歯医者さんの中川先生がきてくださいます。歯の様子だけでなく、口の中の様子もみてくださいます。むし歯がない歯、きれいな歯、長持ちする歯、みんながなりたい歯をめざして、たいせつな歯をまもっていきましょう。

「きれいな歯だね!」「うまみがかけていますよ!」と、中川先生にほめてもらえるといいですね。



- ① 歯と口の健康に関する正しい知識を広める ② 国民に歯と口の健康に対する意識を高める
③ 歯の健康寿命をのばす などといった目的があります。

は
歯

のやくわりとは何でしょう!?

歯の役割は「食べ物をかむこと」だけだと思いませんか?
なんと実は、歯には大きく分けて4つの役割があります。

① 食べ物をかみくだく

よくかんで食べると消化が良くなり、
お腹の調子も良くなります。

奥歯が一本なくなるだけで
かむ力は、約半分に
減ってしまいます…!!

② 発音をたすける

歯で空気のもれる量を調節し、複雑な発音をすることができます。

③ 顔の形をととのえ、表情を豊かにする

笑顔を作るときにきれいな歯が見えているとより魅力的に見えます。

④ 歯をくいしばって力を入れることができる

手をぐっと握るとき歯をくいしばりませんか? 丈夫な歯があると、
力も入れやすいです。



けんさ う まえ
検査を受ける前に、

くち なか
じぶんの口の中を
よく知っておこう！

あてはまるものに○をしよう。

◆ むし歯は…

ない ・ ある ・ なおした

◆ 歯ぐきは…

けんこう あかい
健康な赤色 ・ はれている

◆ 歯みがきの後の歯は…

きれい ・ 汚れている

◆ 歯はぜんぶで…

() 本生えている

おうちのかたへ

がつ ていきけんこうしんだん つづ
4月から定期健康診断が続いてい
ます。検診後に受診が必要と思われ
る場合は「受診のお知らせ」をお渡
ししています。早めに診察を受けて
いただきますようお願いいたします。

なお、学校の健康診断は「スクリ
ーニング」といって、疑わしいと思
われる人を選び出すものです。そのた
め受診の結果、「異常なし」と診断さ
れることもあります。その点、ご理解
くださいますようお願いいたします。

めざせ パーフェクト! 歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい？

A: 歯の表面 B: 鉄
C: どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも
歯みがきでなおせる？

A: なおせる
B: なおせることもある
C: なおせない



Q3 にゅう歯のむし歯は
ほうっておいても平気？

A: はえかわるから平気
B: どちらでもよい
C: なおさないとダメ



Q4 むし歯になりやすい歯は？

A: 前歯 B: 奥歯
C: どの歯も変わらない

Q5 だ液がたくさん出る人は
むし歯になりにくい？

A: なりにくい B: なりやすい
C: だ液とむし歯は関係ない

Q6 にゅう歯とえいきゅう歯は
どちらがじょうぶ？

A: にゅう歯 B: えいきゅう歯
C: どちらも同じくらい



Q7 すべてえいきゅう歯に
はえかわると、歯の数は？

A: へる B: ふえる
C: 変わらない

Q8 わたしたちの歯は
一生で何回はえかわる？

A: 1回 B: 2回 C: 3回

Q9 だ液が多く出るのはいつ？

A: 眠っているとき
B: 起きているとき
C: いつも変わらない

Q10 正しい歯ブラシの動かし方
(歯のみがき方) は？

A: 好きな方法でよい
B: 力を入れて大きく C: 軽くこぎざみに



(こたえ) Q1…A Q2…C Q3…C Q4…B Q5…A Q6…B Q7…B
Q8…A Q9…B Q10…C

6月 保健行事 予定

11日(金)	歯科検診(1~6年生)
15日(火)	体重測定(2・4・6年生)
16日(水)	内科検診(3・5・6年生)
22日(火)	体重測定(1・3・5年生)