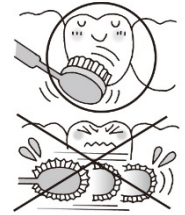


ほけんだよりの日

平成30年6月15日
青木村立青木小学校
★★保健室発行★★



は くち けんこうしゅうかん お 歯と口の健康週間が終わりました

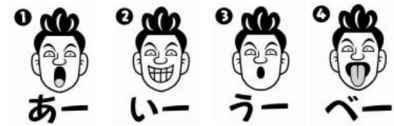


5月29日(火)～6月1日(金)の4日という短い期間でしたが、歯と口の健康週間を行いました。児童集会では劇「ももたろう」を発表し、1・3・5年生は佐々木歯科衛生士さんによる歯科指導をしていただきました。佐々木歯科衛生士さんのお話を少し紹介しますね。

食べ物を食べる時は、いつまでもダラダラ食べない。とにかく量より回数の多い方がむし歯にはなりやすいので注意して欲しい。

普段の姿勢どうですか？

- 足は床につける → 体を安定させるのが、口の安定にもなるよ
- ほおづえをつかない → 顔がゆがんでくるよ



口について

普段から口があいてしまう人は口の周りの筋肉を鍛えましょう。あいうべ体操してみよう。

よく噛んで食べることは、口の中がだ液で潤うので歯垢がつきにくくなり、実は歯にもいいのです。

ハミガキの時、水をつけないとみがけない人は、口の中が潤っていない可能性あり。だ液が出にくいと歳をとってからが大変ですよ。噛みごたえのあるものを食べて、だ液の出る環境を作っていきましょう。

だ液は、口の中のばい菌をやっつけてくれるので、たくさんあった方がむし歯になりにくい歯になります。

歯と歯の間の歯垢は、フロスを使うと取れますよ。

2・4・6年生には

久保田先生からお話ししますね



カラーテスターの実施ありがとうございました！



今年もお家でカラーテスターをやってもらいました。感想からは、「1年に1度みがき残しを確認できるのでいい」「まだまだ仕上げみがきの必要さを感じる」「思いの外きちんとみがけていることが分かりよかった」等、たくさんのご感想をいただきました。一生自分の歯で食べていけるよう、これからもみがき残しのないように、ハミガキを頑張りましょう！ご協力ありがとうございました。