

# ほけんだより 6月

令和6年6月4日  
青木小学校



運動会も終わり、いよいよ夏本番ですね。ところで、何月を「夏」と感じますか？  
昭和・平成のころは7・8月だったのが、この頃は6～9月までを夏と感じる人が  
増えているとか。私も「昔はお盆をすぎると涼しかった…」という記憶はあるものの、  
今では信じられないです…！

## 6月4日～10日は

### 給食と歯と口の健康週間です

自分の歯や口のことについて興味をもち、むし歯予防や口の中の健康に  
ついての意識が高まるよう、週間中は、給食にかみかみメニューをだしたり、  
児童集会を行ったり、歯みがきのし方を  
確認したりします。この機会に、おうちでも  
子どもたちの歯みがきのし方を見直して  
いただき、望ましい歯みがき習慣を身につけるきっかけにしていきたいです。

### いい歯でいい笑顔



#### ◇はみがきがんぱりカードとはみがきチェック

歯みがきが終わったら色をぬってください。カラーテスターを配ります  
ので、みがきにくいところはどこなのか確認して、どうやったらみがける  
か工夫してみましょう。

週間がおわったら、担任の先生へ提出してください。

#### 6月の保健行事

6日(木)	歯科健診	4、5、6年
7日(金)	歯科衛生士さんによる 歯科指導	1、5年
13日(木)	歯科健診	1、2、3年
18日(火)	フッ素塗布1回目	希望者





同じ小学生といっても、高学年と低学年では口の中の歯の様子はけっこう違います。もちろん個人差もあります。みがくときの参考にしてください。

### ◎1、2年生の時期の歯の特徴

上下の歯が生えかわる。第一大臼歯(6歳臼歯)上下左右4本がかみ合う。第一大臼歯がむし歯になりやすい。

目標	・歯みがきの基本と歯ブラシの毛先の使い方がわかる
	・第一大臼歯のかみ合わせ面がきれいにみがける



### ◎3、4年生の時期の歯の特徴

奥歯の乳歯がぬけて、第一小白歯、第二小白歯が出始める。上顎の切歯(前歯)が生えそろってくる。上の前歯の間にむし歯が発生しやすい。歯肉炎も出始める。

目標	・前歯の内側をきれいにみがける
	・奥歯をきれいにみがける



### ◎5、6年生の時期の歯の特徴

第二小白歯(7番目の奥歯)が生え始める。第二大臼歯は生え始めからむし歯になりやすい。犬歯(糸切り歯)が出始め、前歯が生えそろう。歯肉炎の人が増えてくる。

目標	・第一、第二大臼歯(奥歯)がきれいにみがける
	・すべての歯をきれいにみがくことができる
	・歯みがきて歯肉炎を改善できる



右上→左上→右下→右左と「フ」の字をかき落とすのがよい



みがき、忘れがないように

