



柴宮小学校  
保健だより No.3  
令和7年6月6日(金)



6月の保健のめあて **歯の健康について考えよう**  
6月の歯のめあて **歯の汚れを調べよう**

《自分の歯肉（はぐき）を観察してみよう！》

今週まで、**柴宮小歯みがき強化週間**です！

柴宮小学校では、6月2日～6日を「歯みがき強化週間」とし、全員で歯みがきをがんばっているところです。給食後の歯みがきは引き続き行いませんが、おうちではみがき残しのないように歯みがきをしましょうね。

**続けよう！！むし歯になりにくい生活習慣**



食後の歯みがき



甘いものの食べすぎに注意



ゆっくりよくかんで食べる

**正しい歯のみがき方でむし歯・歯周病予防**



みなさんはどのように歯をみがいていますか？ むし歯や歯周病を防ぐには、正しい歯みがきで歯垢（プラーク）を取り除くことが大切です。

（毛先を歯の面にあてる）



歯ブラシの毛先は、歯と歯ぐき（歯肉）のさかい目や、歯と歯の間などにきちんとあててみがきます。

（軽い力で）



歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきます。

（小刻みに）



5～10mmくらいの幅で小刻みに、1～2本ずつみがきます。

**よくかんで食べると・・・**



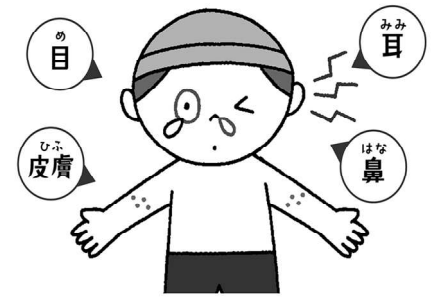
だ液がたくさん出て、口の中をきれいに洗い流してくれるので、むし歯や歯肉炎予防に効果的です。そのほかにも、よくかんで食べることで、食べすぎを防ぐ、あごの骨や筋肉がきたえられる、脳の働きがよくなるという効果もあります。ひと口30回を目標にがんばりましょう。

**保護者の皆様へ**

健康診断終了後、受診が必要な場合は受診のお知らせを配付しております（歯科検診(全児童)は、異常が無く受診の必要が無い場合も「異常なし」のお知らせをします。）

受診の必要がある場合は、できるだけ早く受診されますよう、お願いいたします。プール学習も始まりますので、**耳・鼻・目・皮膚について受診を勧められた場合は、できるだけプール学習の前に受診をお願いいたします。**受診後は、受診結果報告書を担任までご提出ください。

気になる場所はプールの前に  
お医者さんに相談しよう



健康な歯肉	歯肉炎
<p>きれいな逆三角形</p>	<p>ブヨブヨ</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・うすいピンク色</li> <li>・引きしまってかたい</li> <li>・歯と歯の間に入りこんで三角形に見える</li> <li>・出血しない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤っぽいむらさき色</li> <li>・はれてブヨブヨしている</li> <li>・丸く厚みを持ってふくらんでいる</li> <li>・歯みがき程度の軽いしげきで出血する</li> </ul>