

えがお

上尾市富士見小学校 保健室
ほけんだより【親子で読みましょう】
令和6年6月5日 No. 3

6月は、歯と口の健康強化月間です。富士見小では、給食後のよりていねいな歯みがきや学級で歯と口の健康について保健指導を行います。また、家庭では、今年もふじみっ子歯っぴー標語、歯みがきカレンダーの取り組みを行っていただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

一生使う大切な歯は、12歳までに永久歯へと生えそろういます。きれいにみがいたじょうぶな歯を大切にしてほしいと願っています。みがきにくいところもていねいにみがきましょう。**富士見小では、むし歯ゼロ、治療率100パーセントを目指しています。**力いっぱいがんばるためには、じょうぶな歯が必要です。むし歯が見つかった人は、そのまま放っておくことのないよう、早く受診してむし歯を治しましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう

★令和6年度 歯と口の健康習慣スローガン★
～歯を見せて 笑える今を 未来にも～

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



- ① 1日3回、食後にていねいに歯みがきをしていますか？（歯フロシの毛先を使って、奥歯や歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかいめ、歯の内側まで、3分間以上の時間をかけていますか）
- ② 食事は、いつもよくかんで食べていますか？（目安は、一口30回かむこと＝カミングさんまる30）
- ③ おやつは、時間を決めて食べていますか？（特にあまいものをダラダラ食べたり、ねる前に食べたりしていませんか）

歯垢は細菌の塊

1ミリグラムの歯垢には、数億以上もの細菌がすみついています。



ほう放っておくとどんどんかたくなって歯石になり、歯周病などになる恐れがあります。

歯垢をためないために



◎歯と歯の間



◎歯と歯ぐきの間



◎奥歯の周り
奥歯のみぞ

歯垢は、みがきにくい部分にたまりやすくなります。特に念入りにみがきましょう。

歯石になると自分では取れないので、定期的に歯医者さんで取ってもらうと歯周病予防に効果的です。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 保護者の皆様へ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

①6月は各クラスで、歯や口の健康についての保健指導を行います。学年毎のテーマは、下記のとおりです。発達段階に応じた歯みがき指導、おやつや食事のとり方、かむことの大切さなどについて学習します。歯みがきを含めた生活習慣の確立には、児童が自ら進んで行動することが大切です。自律した生活習慣を確立するには、学校での保健指導とともに、ご家庭での取組も重要です。ご家庭でもぜひ実行して続けられるようよろしくお願いいたします

1年	「はの王さまをみがこう」
2年	「前歯をきれいにみがこう」
3年	「人はどうして歯をみがくのか」※渡辺歯科の衛生士とのT.Tによる授業
4年	「歯によいおやつのとり方を考えよう」
5年	「健康な歯肉をつくろう」
6年	「歯と自分をみがこう」※全国小学生歯みがき大会に参加（下記参照）



②6月10日からプールが始まります。例年、エネルギー切れから具合が悪くなってしまう子もいます。睡眠を十分にとり、朝食はパンと飲み物だけでなく、しっかりと（主食+おかず、果物等）とるようにしてください。なお、眼科や耳鼻科、内科の治療勧告書を渡された方は、必ず受診して、入水許可を学校へ提出するようお願いいたします。

③定期健康診断がまもなく終了します。なお、尿検査等で「お知らせ」がなかった場合は、「異常なし」ということとなります。ご了承ください。

④第81回全国小学生歯みがき大会について（6年生の参加）

◆歯みがき大会は小学生に歯と口の健康に関する気づきと健康意識を育てることを目的に開催される大会です。大会の内容は、下記日程にてホームページをご覧ください。

(1) 保護者向け解説映像

歯みがき大会の監修者 明海大学名誉教授 安井利一先生が、大会参加前後に、ご家庭にて取り組んでいただきたい内容をお届けします。

◆公開期間：2024年5月7日（火）～

(2) 大会配信映像（児童が学んだ内容をインターネットにて御家庭でも御覧いただけます。）

◆公開期間：2024年6月1日（土）～

◆全国小学生歯みがき大会 TOP ページ

<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/>

食中毒予防

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。

