



6月は梅雨入りの季節ですね。最近、急に暑くなる日もあれば、上着が欲しくなるような肌寒い日もあります。気温差が激しいですが、早寝をしてたっぷり睡眠をとり、しっかりご飯を食べて、体調を崩さないように気をつけて過ごせるといいですね。

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です

歯は、一生に一度しか生え変わりません。しっかり食べて生きていくためにも、歯や歯肉の健康は大切です。自分の歯を守っていくために、しっかり歯みがきをして、むし歯や歯周病を予防していきましょう。

〇ご家庭でご協力をお願いします

★ 歯みがきカレンダー

★ 歯っぴーファイル（染め出し錠剤）

それぞれを配付します。6月10日までに取り組んでいただき、学校に提出をお願いします。

〇歯科健診があります（6月の健康診断予定）

健康診断	日時・対象	備考
色覚検査	6月17日（火）4年生希望者	
歯科健診	6月26日（木）全学年 なかよし・1・4・5年生…鬼久保平先生（おにくぼ矯正歯科） 2・3・6年生…川野茂先生（川野歯科医院）	・朝の歯みがきを忘れずにしてくる

⇒歯科健診で、むし歯や歯肉の病気などがあった人には、結果のお知らせを配付します。症状が悪化する前に、歯医者さんで治療を受けてください。

歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

