

6月のほけんだより

もうすぐ期末テスト。自習プリントを持って帰ったり、スペラを一生命実行したり、皆の頑張り先生方はよくみています。たくさん勉強した夜にはしっかり睡眠とることも忘れずに。睡眠には、記憶したことを整理したり、学習効率を上げたりする役割もあります。寝る前には、歯みがきをしっかりとすることも忘れずに。



○雨の日のケガに注意!

雨の日や湿気の多い日は、道路や校内の床が滑りやすくなります。校内や通学路での安全な過ごし方を再度確認して、ケガを予防していきましょう!



○歯を大切にしよう!

5月に歯科検診がありました。

結果はどうでしたか?まだ痛くないから大丈夫!と、放置したい気持ちもわかりますが、放置して良くなることは、ほとんどありません。多くは悪化します。受診を勧められたひとは早めに歯科医院を受診しましょう。

また、しばらく歯科医院に行っていない人も、定期的に診てもらい、歯石をとってもらったりして、むし歯や歯肉炎を予防することをお奨めします。



事故・ケガ
雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意!

食中毒
細菌の活動が活発になるので注意!

気温の変化
暑かったり肌寒かったり、気温差が大きいので注意!

歯みがき ジョーズの歯ブラシは?

① 毛先が広がっている
② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの握り方は?

① グー持ち
② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は?

① 毛先が広がらない程度の軽い力で
② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの鏡の使い方は?

① 歯みがきをしながら鏡を見る
② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落ちません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

歯を守るための戦い

細菌 vs だ液
口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ
だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる!

歯垢 vs 歯みがき
だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる
歯垢はだ液や水で流れないので、歯みがきで取り除こう!

歯石 vs 歯医者さん
取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる
歯医者さんで取ってもらおう!

だ液はこんなにスゴイ!
細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
初期のむし歯なら、自然に修復してくれる
だ液はかみかみほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切!

歯みがきのポイント!
歯と歯の間
奥歯の溝
歯と歯ぐきの境目
歯が重なったところ
歯垢がでやすい場所を特に注意してみよう
歯ブラシが届かないところはフロロスや歯間ブラシを使おう

定期的なプロケアを!
半年に1回は行こう!
歯石になってしまおうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取り除けてもらいましょう