

ほげんだより

愛川町立中津小学校
保健室
令和8年6月4日

第4号

令和8年度 歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

今年度の標語は「歯みがきは 体を守る 最前線」です。

学校では歯科検診を行い、学校歯科医の先生に、むし歯だけでなく、一人一人、歯の汚れが残りやすい場所もチェックしていただきました。検診直後には、一人ひとりに歯科検診の結果を伝えました。



「どの歯がむし歯なの？」

「6月に歯医者予約してる！」

「やったー！きれいにみがけてるって言われた！」 結果を聞いた反応は様々です。

子どもたちが真剣に話を聞き、自分の歯について考えている姿がとても素敵でした。

歯みがき名人になれるかな？



6月2日（火）の集会では、歯科検診で言われたことを振り返りながら、むし歯予防や歯みがきのポイントについて話をしました。

その後、「前歯ちゃんとみがくんでしょ？」という6年生、「今ぐらぐらしてるからちょっと痛いの」と話してくれる2年生など、子どもたちから歯のお話がたくさん聞けました。

歯は、一生使う大切なものです。ぜひご家庭でも、歯科検診の結果を見ながら、お子さんの歯みがきの様子を一緒に確認してみてください。

なお、今年度は11月に染め出し液を使った歯科指導を予定しています。歯垢が残りやすい場所を実際に確認しながら、よりよい歯みがきにつなげていきたいと思えます。

※学校で行う歯科検診は、限られた時間の中で行うスクリーニング検査です。歯鏡2本で確認しているため、「むし歯」とされた歯も、歯科医院で詳しく診てもらおうと異なる場合もあります。また、初期のむし歯や歯並び、かみ合わせなども含め、かかりつけの歯科医院で定期的に診ていただくことが大切です。検診結果のお知らせを受け取った際は、ぜひ受診をお願いします。



よくかんで食べよう

ものをよくかんで食べていますか？ よくかんで食べると、こんないいことがあります。

- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
「だ液」が出て、むし歯や歯肉炎の
予防につながる。
- 満腹感があるので、食べ過ぎを防げる。
- 食べ物の栄養を吸収しやすくして
胃や腸の働きを助ける。
- 脳の働きを活発にする。



よくかんで食べるために、次のことを心がけましょう。



- 誰かと一緒に、食事の時間を
楽しみながら食べる。
- 味つけや歯ごたえを楽しみなが
ら、ゆっくり食べる。
- 「ながら食べ」をしない（テレ
ビやスマホを見ながら食べる
のは×）。