



令和3年6月
比屋定小学校
保健室 NO. 3



6月の保健目標 は たいせつ 歯を大切にしよう

6月1日～30日までを比屋定小学校では、「歯と口の^{えいせい}衛生月間」としています。みなさんで歯について考えていきましょう。歯科健診でむし歯の見つかった人は、できるだけ早く^{はや}歯医者さんへ行き、治療^{ちりょう}をしてもらいましょう。むし歯は、ほうっておいても^{なお}治りません。むし歯がなかった人は、これからも歯の健康を維持して大人になってもむし歯ゼロを自指^{めざ}しましょう。

～歯の健康集会～

6月1日に歯の健康集会を行いました。保体給委員のメンバーが歯に関するクイズを出したり、週に1回行っているフッ素洗口のやり方や注意することなどを発表しました。また、4月に行った歯科検診の結果からむし歯がなかった人を校長先生が表彰しました。



その口の中 むし歯菌が大好き!?



歯みがきをていねいにしていない

歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
いって、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。



おやつをガラガラ食べている

砂糖がたくさん
入ったおかし。
だらだら食べようよ!

むし歯菌は、だらだら
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。



あまりがまずに食べている

だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ——

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましよう。

歯 にいい食べ物を食べよう

食物せんいは歯の表面のよこれをきれいにしてくれます。

