

# すこやか

北部小学校  
令和6年 6月



6月のほけんめあて 歯を大切にしよう!



歯科検診が終わりました。むし歯のある子は少なかったですが、歯垢(白くてねばねばしたものが付いている子、歯周病(歯ぐきがぷつくら腫れたり、歯ブラシでみがくと血が出たりする状態)になりかけている子はいました。丁寧な歯みがきを心がけて、歯を大切にしたいですね。なお、今回の歯科検診の結果、治療が必要な子は、早めに受診されることをお勧めします。受診後は、「受診報告書」を担任に提出してください。

## むし歯になりにくい人は?



オレはむし歯菌。こんな人には近づきたくない!



★ しっかり歯みがきをする人



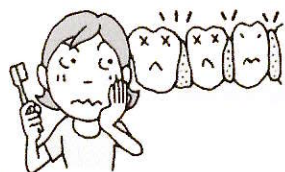
★ よく噛んで食べる人



★ お菓子をあまり食べない人

## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



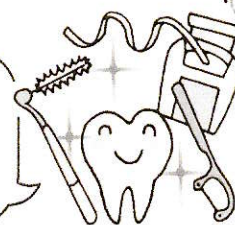
予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

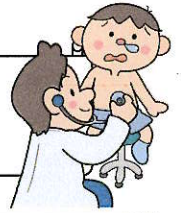
そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるとわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



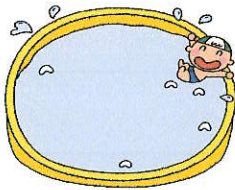
# がつ ほけんぎょうじよてい 6月の保健行事予定



にちじ 日時	たいしやう 対象	ないやう 内容
がつ か げつ 6月3日(月)	3の3、3の4	ないかけんしん ないそうふく 内科検診 ※体操服できてね
か か 4日(火)	にやうけんさ さいしやう 尿検査(最終)	がいたうしや 該当者のみ
か すい 5日(水)	6の1、6の2	ないかけんしん ないそうふく 内科検診 ※体操服できてね
にち か 11日(火)	5の1、5の2	ないかけんしん 内科検診
にち すい 12日(水)	6の3、6の4	ないかけんしん 内科検診
にち もく 13日(木)	4の1、4の2	ないかけんしん 内科検診
にち きん 14日(金)	4の3、4の4	ないかけんしん 内科検診
にち げつ 17日(月)	5の3、5の4	ないかけんしん 内科検診

※6月中旬から希望者を対象に、フッ化物洗口や、給食後の歯みがきが始まります。コップや

コップ袋、歯ブラシ等の準備をお願いします。



## 6/3(月) 水泳学習が始まります!

<家でチェックすること>

- 手足のつめは短く切つてあるかな
- 前日は、早めに寝たかな
- 朝食はしっかり食べたかな

<プールに入るときは>

- 先生の話をよく聞いて行動しよう
- 準備運動をしつかりやろう
- プールサイドは歩こう

※困ったときや、心配があるときは、担任の先生や養護教諭に相談してくださいね。