

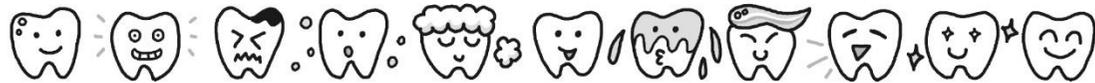
# ほけんだより 6月

令和4年6月1日（水）

第14号

おうちの人と一緒に読もう♪

これから雨の日が多い季節になります。外で遊べない分、たくさん本を読んだり、この時期に咲くあじさいの色を観察したりして、梅雨の時期を自分なりに楽しんでみましょう。



6月4日～10日は



歯と口の健康週間

みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人・・・いろいろだと思えます。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、毎日の習慣を見直しましょう。

青柳小学校では、**むし歯ゼロ**を自指しています！！

## 歯科健診の結果

子どもの歯のむし歯：111本

大人の歯のむし歯：8本

むし歯になりそうな歯：8本

むし歯は自然に治ることはありません！

むし歯は自然に治ることがなく、放っておくとどんどん進行していきます。

乳歯のむし歯も注意が必要です。永久歯の歯質や歯並びに影響します。

まだ病院を受診していない人は、「歯と口の健康週間」を機会に、治療を始めましょう。



～要観察歯「C0」ってなんだろう？～

要観察歯は、まだむし歯ではないけれど、放っておくとむし歯になってしまう可能性のある歯です。ていねいな歯みがきで改善されます。

## 健康パトロール結果

健康パトロールを5月24日（火）に実施しました。

★歯ブラシ100点：4/7クラス ★つめ100点：3/7クラス

★ハンカチ100点：4/7クラス

6月は歯みがきカレンダーに取り組みます。新しい歯ブラシに替えて、6月をスタートさせましょう。歯みがきのポイント、〇えんぴつ持ち、〇歯ブラシを歯に直角にあてる、〇小刻みに動かす（1～2本ずつ）、を意識しながら、歯みがきできるといいですね！



## 歯みがき ジョーズのヒミツ

歯ブラシは？

☆後ろから毛先が見えない☆

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れを十分に落とせません。1ヶ月に1回を目安に交換しましょう。



持ち方は？

☆えんぴつ持ち☆

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がおすすめです。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？

☆毛先が広がらない程度の軽い力で☆

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうので、軽い力でみがきましょう。



鏡の使い方は？

☆歯みがきしながら鏡を見る☆

歯ブラシがきちんと歯にあっているか、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。

