

# ほけんたより



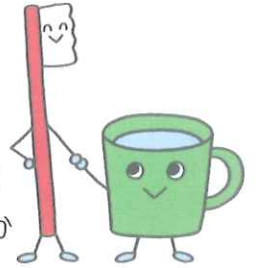
平成29年6月号  
立川市立新生小学校  
保健室

精一杯がんばった運動会が終わり、気温や湿度が高くなってきています。朝晩と昼間の気温差もありますので、体調をくずさないように、ぬぎ着できる服で調節すること、ハンカチを忘れず持ち歩いて汗をきちんとふくこと、暑い時は水分をきちんととることの3つを大切に、元気に毎日を過ごしましょう。

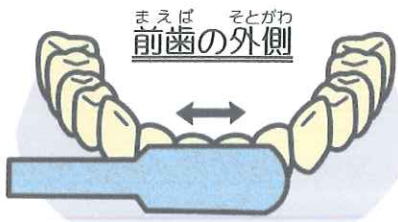
## むし歯のない歯に!

【保護者の皆様へ】

6月7日、21日に歯科検診が行われます。歯科検診は全員に結果のお手紙をわたしていますので、必ずお子さんの歯の状態を確認していただいて、「虫歯があります」と書かれている場合には、早めに病院での治療をお願いいたします。

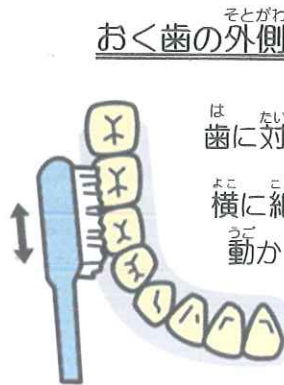


## みがき残しがないように、じょうずにブラッシング!



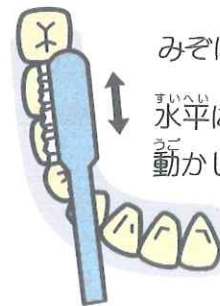
まえば そとがわ  
前歯の外側

歯ブラシを横に細かく動かします。



そとがわ  
おく歯の外側

歯に対して  
横に細かく動かします。



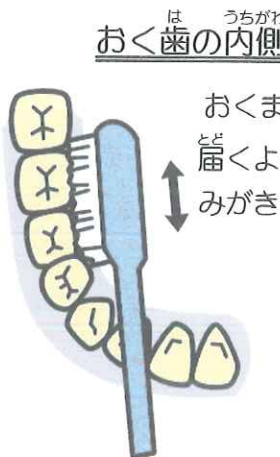
かみあわせ

みぞに対して  
水平にあてて動かします。



まえば うちがわ  
前歯の内側

歯のすきまにそって  
たてに動かします。



は うちがわ  
おく歯の内側

おくまでしっかり  
届くように  
みがきます。



毛先が  
広がったら  
とりかえてね。



# は けんこう 歯の健康について



しょうがくせい じゅうし こどもの歯 から せいぎゅうし おとなの歯 に へんかすると とても たいせつ じき 大切な時期です。また、いまの

この時期がよくむし歯になりやすいと言われています。しっかり歯みがきをして、おじいちゃん、おばあちゃんになっても、

自分の歯で過ごせるように歯を大切にしましょう。



むし歯菌 (ミュータンス菌) が大好きなのは、あま〜いおかしやジュース。さらに食事のあとに歯みがきをしないでいると、食べかすを栄養にしてむし歯を作ります。むし歯菌 (ミュータンス菌) に負けないように、みがきにくい奥歯や歯のうらがわもしっかり歯ブラシでみがきましょう。

<6月4日~10日は、歯の衛生週間です>

## むし歯菌から好かれるのは、こんな子だよ!



歯みがきしない子

は うちがわ とき 歯の内側をみがく時は

「あ」の口



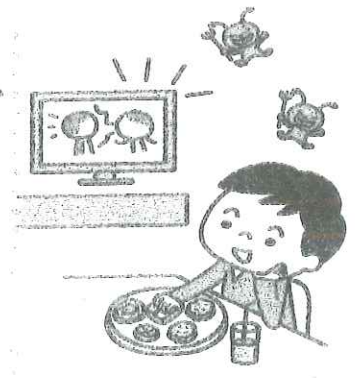
よくかまない子

は そとがわ とき 歯の外側をみがく時は

「い」の口

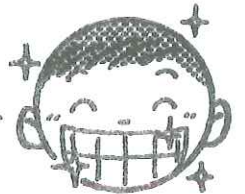


甘いものばかり食べる子



だらだら食いを する子

8020 (80才まで20本歯をのこす) をめざしましょう!



### いっほん 一本ずつ、ていねいに!

### 「みがいている」から

### 「みがけている」へ!!

