



# げんきいっぱい

令和4年度 No.4

梅雨の季節になりました。暑い日もあれば、少し肌寒い日もあります。じめじめした日が続くので、衣服の調整や水分の補給をしっかりと元気に梅雨を過ごしましょう。

## 【6月の保健行事】

1日(水)	体重測定(小)
2日(木)	体重測定(小)、耳鼻科検診(小)
6日(月)	体重測定(小)
7日(火)	体重測定(1小、1中)、耳鼻科検診(高)
8日(水)	体重測定(中)
9日(木)	体重測定(中)
10日(金)	体重測定(中)
14日(火)	運動器検診
16日(木)	耳鼻科検診(予備)
17日(金)	運動器検診
21日(火)	運動器検診
23日(木)	運動器検診



## 6月4日から10日は歯の健康週間です

フッ化物の効果は？

今年度も先月より学校において、毎週火曜日にフッ化物洗口・塗布を実施しています。「今日はフッ化物の日や」と意欲的な児童生徒もいれば、「めんどくさい」や「変な味がする」などの声も聞こえてきます。

フッ化物洗口・塗布は健康な歯を維持するために大切な役割を担っています。



歯質の強化

歯質が硬くなり、むし歯になりにくくなる。



再石灰化の促進

歯の再石灰化が促進される。



細菌の酸産生抑制

口腔内の細菌が増えることを抑えられる。

※現在フッ化物洗口・塗布を希望されていない児童生徒についても、希望があれば年度途中から実施することができます。また、使用薬剤の変更なども可能ですので保健室まで随時お問い合わせください。

むし歯・歯周病の原因

# プラークはこうやってできる!

ものを食べて、歯みがきをしないと...



歯に食べカスが  
残る



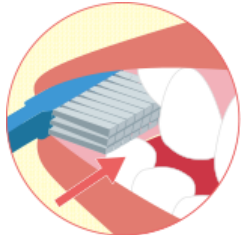
細菌が食べカスの  
糖質でプラークを作る



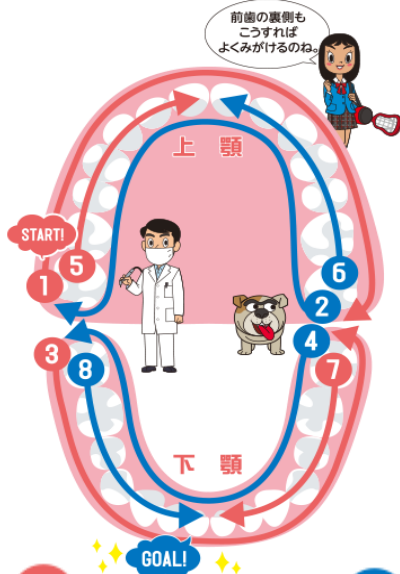
そのため、食後の歯みがきがとても大切です!

## 正しい歯みがきの方法は?

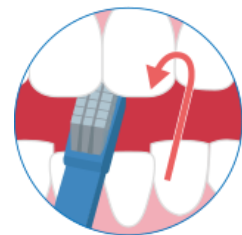
### ADVICE 1



上の奥歯の後ろ側は、歯ブラシを横にして、歯並びに合わせてみがきましょう。



### ADVICE 2



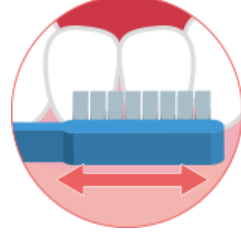
上の前歯の内側は、歯ブラシをたて縦にして、「つま先」や「かかと」を使い、1本ずつみがきましょう。

### ADVICE 4



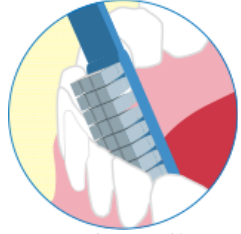
下の奥歯の外側は、「わき」も使いつながらみがきましょう。

### ADVICE 3



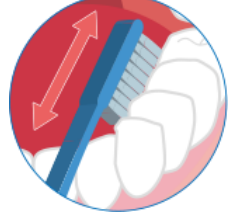
前歯の外側は、歯ブラシを横にして、歯並びに合わせてみがきましょう。

### ADVICE 4



下の前歯の内側は、歯ブラシを縦にして、「つま先」や「かかと」を使い、1本ずつみがきましょう。

### ADVICE 2 4



奥歯の内側は、口を大きく開いて、歯ブラシをななめに入れてみがきましょう。

※歯をみがく順番を決め、みがき残しの部分ができないように歯ブラシを移動させましょう!!