



今月の保健目標

歯を大切にしよう



歯の衛生週間は6月4日～10日です

むし歯でなくても歯槽膿漏（歯ぐきの病気）で歯が抜けることもあります。

歯科検診の結果、歯垢や歯石のついている歯ぐきの状態がよくない人が、昨年より多くいました。

歯をみがいているのとみがけているのは違います。

みがいたつもりでも歯ブラシがとどいていなくて、みがき残しがあることもあります。歯と歯ぐきの間にななめに歯ブラシをあてて、1～2ミリ こきざみに動かしてみがきましょう。また、歯の先端に向かって手首をひねって歯ぐきのマッサージもしましょう。

食べたら、みがく習慣を身につけましょう。

歯の衛生週間に昼の歯みがきをしよう

6月5日（月）～9日（金）に歯ブラシを学校に持ってきて次の事に注意し昼休みに歯をみがこう。

- ① 水道場では十分な距離を保ち、時間をずらすなどして密をさける。
- ② 飛沫が飛ばない工夫をする。
 - ・上下唇を結んだ状態でみがく。
 - ・うがいは低い位置からゆっくり吐き出す。



はのせいせいしゅうかん
歯の衛生週間
6月4日～10日



あなたの歯肉は大丈夫？



健康な歯肉

うすいピンク色で、
ひきしまっている

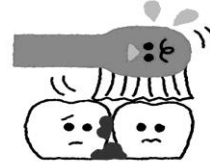
歯肉炎

赤くブヨブヨして
いて、出血しやすい

みがき残しの 要注意箇所は？

- ・奥歯の「みぞ」（中央のへこみ）
- ・歯と歯肉（歯ぐき）の境目
- ・歯と歯の間
- ・歯並びがデコボコなところ
- ・歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があり、食べ物のカスやプラーク（歯垢：むし歯菌のかたまり）が残しやすいのです。歯みがきをするときはこれらの箇所を毎回、とくに注意してみがく習慣ができればいいですね。



6月の検診予定

7日（水）耳鼻科検診 8時45分～ 1年生全員と2・3年生の耳鼻科アンケートより抽出者

けがの予防について

梅雨の時期が近づきました。雨の日は、廊下が滑りやすくなっています。

廊下を走って、けがをしないように、よく考えて行動し、けがの予防に努めましょう。



プールが始まります

伝染性の病気や持病のある人は、医師と相談し許可をもらってからプールに入りましょう。プールの日には必ず検温や健康観察をしましょう（体調、爪をチェック等）帽子やゴーグル等の水泳用品の貸し借りは禁止。忘れないようにしましょう。



早寝・早起き・朝ごはん
健康管理 しっかりね