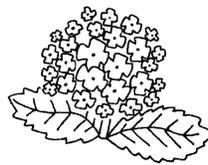


# ほけんだより6月号

那覇市立松島小学校 保健室

6月の保健目標

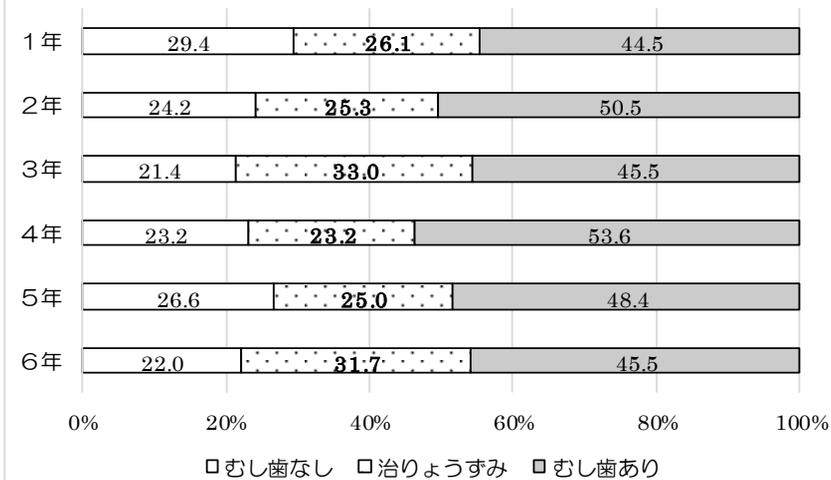
歯の健康について考えよう



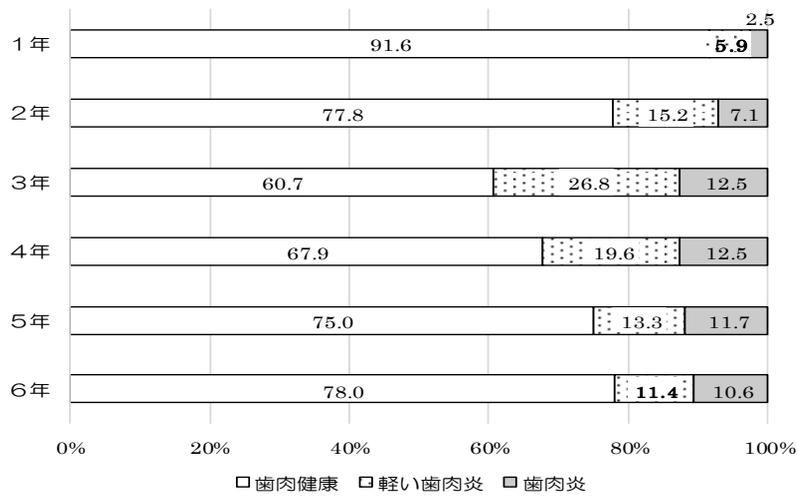
今月は「歯と口の健康月間」です。全身の健康に深く関わっている歯と口の健康について考えていきましょう。そして歯と口が健康であるためにできること「ていねいな歯みがき」「よくかんで食べる」「あまいものを食べすぎ、飲みすぎない」等を実行していきましょう。

## 歯科検診結果より

松島っ子の歯の様子



松島っ子の歯肉の様子

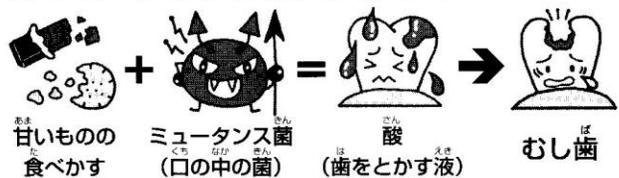


むし歯のあった子は早めに歯医者に治りように行きましょう！乳歯のむし歯だからとほうっておくと永久歯に悪いいきょうをあたえます。

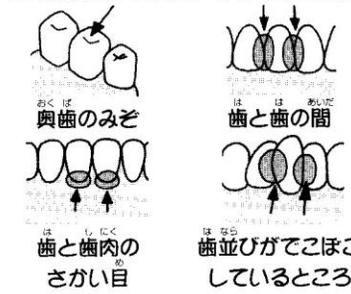
歯肉炎があった子は歯みがきがきちんとできているか確認してください。学校歯科医の眞座先生より、前歯に歯垢や歯石のついている子が多いとお話でした。

## 食べたら、すぐに歯をみがきましょう！

どうしてむし歯になるの？



むし歯のできやすいところ



## 歯みがき、3つの『すぎ』に注意！

つよすぎ



はやすぎ



つけすぎ



歯をみがき終わったら、舌でチェック！ザラザラするところは、みがき残しのところ。歯垢がついている人は、小さいころからの歯みがきの仕方が不十分のままだったということです。歯は一生使います。「食べたらみがく」を習慣にしましょう。



## 歯と口の健康月間の取り組み

- \* 歯みがき確認（学級で歯垢染めだし）
- \* 表彰①歯も歯肉も健康だった子  
②歯科検診後治りようを済ませた子
- \* 保健朝会
- \* 校内放送（週1回、給食時間）
- \* 歯と口の健康に関する掲示（保健室前）

## ゼーんぶ歯のおかけ

朝、さわやか笑顔で「おはよう」

歯がないと…口がすぼんで上手に笑うことができません。

朝ごはんが今日もおいしい～

歯がないと…上手に噛むことができず、食べ物の味を感じることはできません。

スポーツテストでいい結果が出た！

歯がないと…ここ一番のふんばり時に噛みしめることができず、力がわいてきません。

口に関係ある事も、ない事も、歯があるおかげで出来ている事はたくさんあります。

歯を丈夫に、健康にしたいなら、毎日の歯みがきと食事、そして歯を大切にすることが大事です。

