

# ほけんだより

第5号

令和3年6月4日  
北鯖石小学校 保健室



## ～歯と口の健康週間について～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これは、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が昭和33年から実施している週間です。歯に限らず、口の中全体の健康増進を目指す目的があります。新潟県は、約40年間にわたり子どものむし歯予防に積極的に取り組んできました。その成果として、12歳児の一人平均むし歯数は全国一少ない県となっています。

1本、1本、みがいてあげよう。



北鯖石小学校でも歯と口の健康週間に、様々な活動を行っていきます。週間中は、毎食後、3分間ていねいに歯みがきができたら、はみがきカードに好きな色をぬります。そして、むし歯や歯肉の病気の予防について学び、良い歯のみがき方や望ましい食生活などを実践し、歯や口の健康を自分で保つことができるようになるよう、歯科指導を行います。

ご家庭でも、子どもたちの歯磨き習慣を見直してみてください。1～3年生は、仕上げ磨きをしていただきたいと思います。

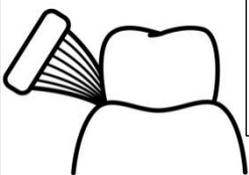
## 親子で歯のみがき方を確認しよう！

### ① 歯の横をみがくとき



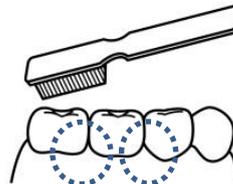
歯の横にブラシの毛先を直角に当て、こまかくふるわせてみがきます。力の入れすぎに注意！！

### ② 歯と歯肉のさかい目をみがくとき



ブラシの毛先を歯と歯肉のすきまに入れるつもりで45度の角度にあて、こまかくふるわせませす。

### ③ 奥歯をみがくとき



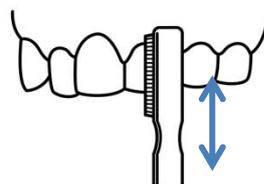
みがきにくいところをとくに意識して、ブラシの毛先があたるように工夫しましょう。

### ④ 前歯の裏側をみがくとき



前歯の裏はブラシの毛先をあてたら、かき出すようにみがきます。

### ⑤ 重なっているところをみがくとき



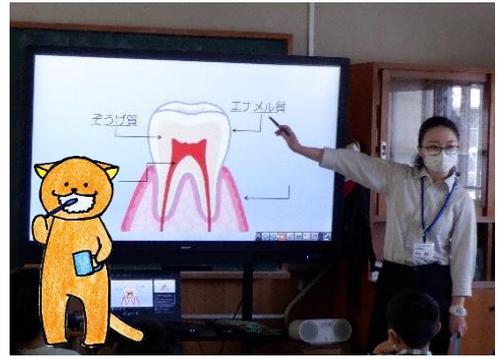
歯が重なって生えているところがあったら、1本ずつたてにみがいていきます。



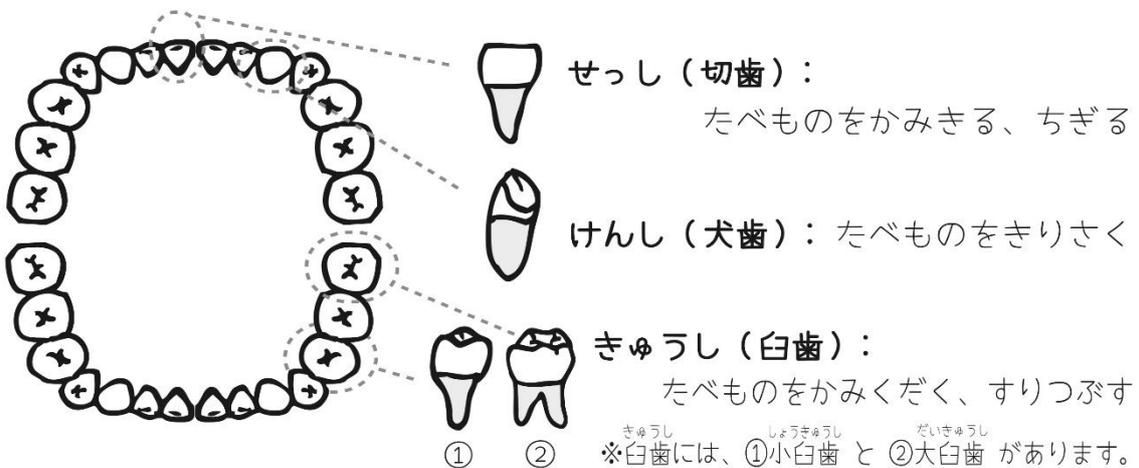
みんなでむし歯<sup>ゼロ</sup>を目指そう！

☆☆教育実習生の押見 春佳さん からのメッセージです！☆☆

5月10日から今日までお世話になりました。  
はじめは、とても緊張していましたが、皆さんが  
たくさん話しかけて、遊びに誘ってくれたので、  
楽しく学ぶことができました。北鯖石小学校の皆  
さんと過ごすことができ良かったです。皆さん  
と会えなくなるのはさみしいですが、保健室の先  
生になれるように頑張りたいと思います。  
4週間ありがとうございました😊



## 知っていますか？ えいきゅう歯のなまえとやくわり



## 7つのまちがいを探そう！

※こたえは ほけんしつ前 けいじばんで 見てください😊

