

ほけんだより No4

令和3年6月1日 柏崎市立高柳小学校

6月は…むし歯予防月間です！



今月は「歯を大切にしよう」という保健目標のもと、むし歯予防に関する取組をしていきます。

さて、歯科検診の結果はどうだったでしょうか。1本むし歯を放置すると、他の歯もむし歯になりやすくなり、進行したむし歯は全身の健康に影響を及ぼします。早期の治療をおすすめします。むし歯のない、よい口腔を保つことができるよう、子どもたちには「むし歯予防月間」での様々な取組を通して、歯みがきの大切さを改めて理解し、丁寧な歯みがきを習慣化させてほしいと思っています。

むし歯予防月間の学校での取組



歯科保健指導(6/15(火))

歯科衛生士さんから、正しいブラッシング方法を教えていただきます。
歯の染め出し体験で、自分の口腔に合った歯ブラシの当て方などを確認します。



歯みがき強化週間(6/15(火)~6/21(月))

歯みがきカードを使用して、親子歯みがきや親子染め出し、歯ブラシ点検を行っていただきます。歯みがきカードは、15日(火)に配付します。ご協力いただきたい内容については、歯みがきカードと一緒に詳細を配付いたしますので、ご確認ください。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

令和3年度 小中合同学校保健委員会について(お知らせ)

テーマ：「眠育のすすめ」(睡眠)

日時：7月5日(月) 13:45~14:35

会場：高柳小5・6年教室 ※Zoomによる遠隔型講演会

参加者：高柳小5・6年生、鯖石小5・6年生、五中全校生徒、保護者 他

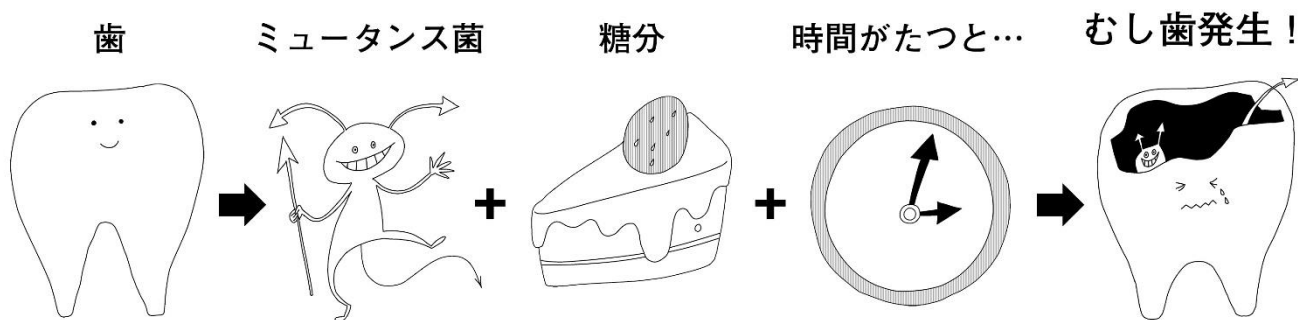
講師：日本眠育推進協議会 理事 石井正文 先生

その他：5・6年生を対象に、2週間(6/7(月)~6/20(日))の事前睡眠調査を実施します。ご協力よろしくお願いいたします。



は 歯 を 大切に しよう

むし歯ができる仕組み



私たちの口の中には、たくさんの細菌がいて、その中にむし歯の原因となる「ミュータンス菌」がいます。ミュータンス菌は砂糖などの糖分を取りこんで数を増やします。数を増やしていくときに、ミュータンス菌たちは酸をどんどんつくります。その酸で歯がとけて「むし歯」になるのです。

は 歯 ・ くち 口 を 守 る ！ だ 液 の は た ら き

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



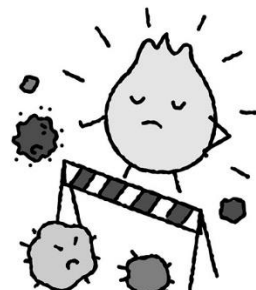
食べたものの
しょうか 消化を助ける



歯についた
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を
中和する



口の粘膜を
ばい菌から守る



おっちゃんしょう
熱中症にも
きをつけて！

