

ほけんだよい



令和7年度
大和東小
保健室

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は くち たいせつ
歯・口を大切にしよう



きれいに、大切に…

は くち い ぐち
歯と口は“からだの入り口”

歯や口は、私たちが食べ物をとるための“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんで食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。歯と口の健康のために、朝と寝る前の2回は歯みがきをするようにしましょう。



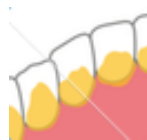
今月から『カミング30運動』をおこないます。給食の献立のうちのひとつを「ひと口30回かみましよう」という運動です。食べ物をよくかむことで消化がよくなり栄養をたくさん取りこむことができます。また、脳が刺激されて働きがよくなります。『カミング30運動』ではない日もよくかんで食べるといいですね。

おぼえよう!

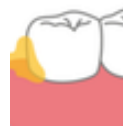
は の 歯の みがき残しやすいところ



は は あいだ
歯と歯の間



まえば うら
前歯の裏



おくば うし
奥歯の後ろ



おくば
奥歯のみぞ
(真ん中のへこみ)



は しにく は
歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



ぬ は
抜けた歯のまわり



は
歯ならびがデコボコな
ところ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のカスや歯こう(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、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしましょう。



がつ はじ
6月から「せいけつけんさ」が始まります!

ハンカチ、はなかみを毎日持ってきてみましょう。いつでも出して使えるようにポケットやポシェットなどに入れて持ち歩きましょう。つめも切っておきましょう。

