

ほけんだより 6月

一宮市立瀬部小学校
令和6年6月

6月の保健目標：歯を大切にしよう

「瀬部小 歯と口の健康週間」

6月6日(木)～16日(日)は、「瀬部小 歯と口の健康週間」です。給食後に歯みがきを実施するので歯ブラシとコップを準備しておいてください。また、一人1本プラークテスターを配付します。お家の人と一緒に歯の汚れの検査をして、17日(月)までに、ワークシートを担任の先生に提出してください。

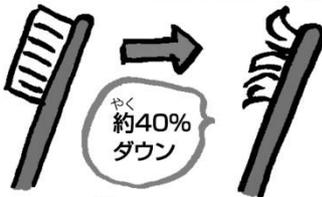
よくかむといいことがあるよ

- ・ だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット!
- ・ あごを動かす刺激で脳も活性化



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



6月の保健行事

6/4 (火) 内科検診 3・4年生、6年生男子

6/20 (木) 歯科検診 1・5年生

6/6 (木)～16 (日) 歯と口の健康週間

6/27 (木) 歯科検診 3・4年生

6/13 (木) 歯科検診 わかくさ、2・6年生