

# ほけんだより 6月

2026年6月  
一宮市立  
赤見小学校  
✿保健室✿

6月4日から6月10日は、「**歯と口の健康週間**」です。みなさんは、きちんと歯みがきをしていますか？特に、**食事と食事の間**は、むし歯菌の活動が盛んになる時間です。そのため、食べたあとは歯をみがくことが大切です。



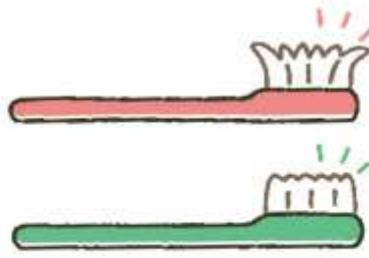
いつまでも健康な歯でいられるように、毎日の歯みがきをていねいに行いましょう！

## じょうずな歯みがき、できている？



### みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



### 自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



### じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

## ひと口30回 よくかんで食べよう！

\*よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。

栄養が送られ、  
脳が元気になる



だ液がたくさん出て  
むし歯を予防する



脳が「お腹いっぱい」と  
感じ、太りすぎを防ぐ



## 保護者の方へ

～むし歯の治療はお早めに～

6月4日(木)～6月10日(水)の期間、歯ッピー週間を実施します。また、歯ッピーカレンダーへの取組を実施するので、最終日に「おうちの人のことば」の欄にお子さんへの励ましの言葉を記入して提出してください。

6月4日(木)に歯科検診を行います。結果は全員にお知らせします。むし歯や歯肉炎が見つかったお子さんは、早めに受診することをおすすめします。乳歯のむし歯といえども軽視せずに、早めの治療が大切です。

お子さんの健康な歯を守るために、引き続きご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

