

SMILE



ほけんだより
すまいる No.5

令和4年6月3日(金)
賀茂小学校 保健室

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

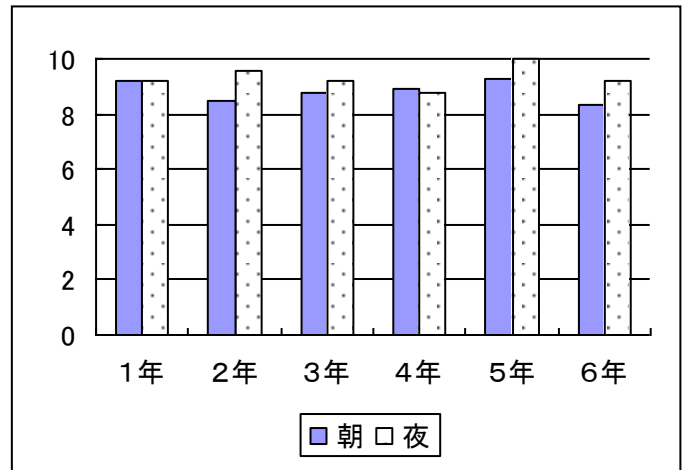


6月8日(水)には、「歯や歯肉」のようすをみてもらう歯科健康診断が計画されています。毎日の「歯みがき」で「むし歯・歯肉炎の病気を防ぐ」ことができているか、確かめる機会になりますね。

てん がつ
「めざせ100点」(5月)から

あさ よる は
朝・夜の歯みがきをしましたか

ここ3年間のようすと比べてみました。
朝の歯みがきは、7.7点→8.7点→8.8点と変化し、朝の歯みがきを意識しているようすがみられます。夜の歯みがきは、9.2点→9.5点→9.3点でした。ポイントとしては、朝の歯みがきよりも高いですが、寝ている間の方がむし歯が進みやすいといわれています。1本1本でいねいな歯みがきを心がけましょう。

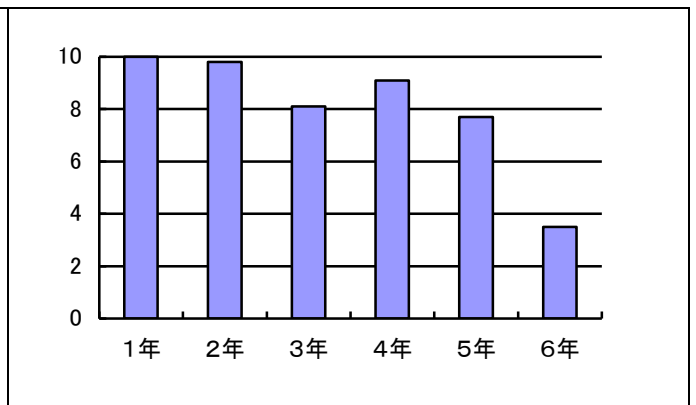
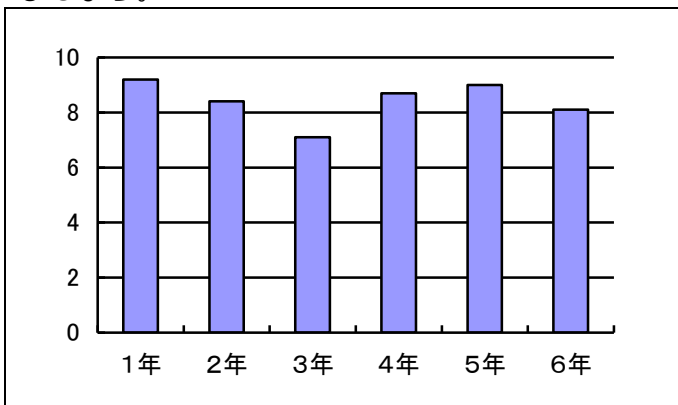


かがみ み
鏡を見てみがきましたか

歯ブラシの毛が、歯の面にあたっているか確認する歯みがき方法が、ていねいな歯みがきにつながります。むし歯予防、歯肉炎予防につながる歯みがきのために、「鏡を見て!」を習慣にしていきましょう。




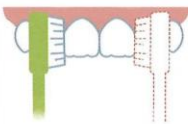


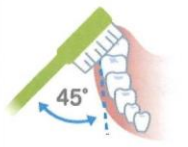


しあ
仕上げみがきをしてもらいましたか

仕上げみがきをしてもらうことは、恥ずかしいことではありません。せめて、確認だけでもしてもらいましょう。



【 おうちの方へ 】

お子さまの歯みがきの様子を見ていただき、歯をみがいているときの、歯ブラシの動きや角度など気にかけていただくと幸いです。

	歯みがきのポイント	手を用いた指導方法	
		手の形	歯ブラシの当て方
基本	 <p>歯と歯ぐきの境目に当てる</p>	 <p>指を内側に折り曲げて、基本形を作る</p>	 <p>爪の境目を「歯と歯ぐきの境目」と見ため、歯ブラシの毛先を当てて小さく動かしてみがく</p>
へこんでいる歯	 <p>歯ブラシを縦に当てて1本ずつはいないにみがく</p>	 <p>指を1本内側に折り曲げて、へこんだ歯を作る</p>	 <p>へこんでいる歯に歯ブラシを縦に当ててみがく</p>
生えている途中の歯	 <p>歯ブラシをななめ横から入れて細かく動かしてみがく</p>	 <p>小指が生えている途中の歯となるように人差し指・中指・薬指を同じ高さにそろえる</p>	 <p>小指を生えている途中の歯と見ため、歯ブラシを斜め横から当ててみがく</p>

「めざせ100点」を実施するにあたり、お知らせしましたが、本年度より給食後の歯みがきの音楽を変えました。みがく場所が歌詞に盛り込まれています。お子さまから、学校での取り組みを聞いていただくと嬉しいです。

スタート!

できた! ゴール!

「い〜ハ〜」の歌に合わせて歯みがきしよう

今日を愛する。 LION

「い〜ハ〜」作詞・作曲・歌：吉田山田

キャラクターデザイン：山田義孝(吉田山田)

監修：ライオン歯科衛生研究所