



大仁北小 ほけんだよ！ NO.4 6月6日

# ほっと

おうちの人と  
一緒に読んでね！



健康委員会が「歯みがき  
チェック週間」の呼びかけ  
をしました！

市内では、最近までインフルエンザによる欠席者がでている学校  
がりましたが、北小では流行する感染症はなく、4月に比べて、欠  
席も少なかったです。毎週月曜日の健康しらべでは、「朝ごはんを食  
べてこられなかった」「つめが伸びていた」という人がいましたが、多  
くの人がハンカチ・ティッシュを持ち歩くことができました。

この時期は、真夏のように暑い日もあれば、急に気温が下がって  
肌寒く感じる日もあります。下着を着て、汗をかいたらタオルでふきま  
しょう。寒かったら上着を着るなどして調節し、体調を崩さないように  
注意しましょう。

## 6月の保健行事

6月1日 内科検診(4,5,6年) 2日 歯科教室(3,5年)  
6月8日 内科検診(1,2,3年) 26日 モアレ検診(5年)

※結果については後日お知らせしますので、ご確認ください。

※6月3～9日：大仁地区歯みがきカレンダー。プールが始まる前に、  
全学年でしらみ検査を行います。ご家庭でも歯みがきや頭髪の様子  
をチェックしてみてください。



# 6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



～3・5年生は歯科教室で歯みがきの仕方を学びました～

学校歯科医の先生・  
歯科衛生士さんから



## 歯肉もチェックしてみよう！！

自分の歯肉の色や形、手ざわり、  
出血があるか見てみよう！ピンクでひきしまつてか  
たければ健康！赤くてぶよぶよな歯肉は歯肉炎です！

歯と歯肉の境目や奥歯、歯並び  
が悪いところにみがきのこし  
がありました。前歯、前歯の横  
の歯がみがけていない人もい  
ましたね。自分の苦手なところ  
を丁寧にみがきましょう。



歯科検診でみたところ、北小の子  
は、きれいにみがけている人が多  
かったです。中学年までは保護者  
の方が仕上げみがきをしましょう。  
高学年も、口の中の様子を週に1  
回はチェックしてもらえるといいです  
ね。歯の汚れ(歯垢)がついていると  
言われた人は、はいねいな歯みがき  
をしましょう。

ちゃんとみがけているかな？

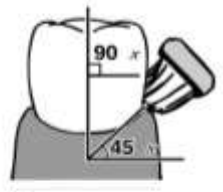
# は 歯みがきチェック

<p>毛先がふぞろいになっていたらアウト！</p> <p>歯ブラシは毛先が開いてきたら交換している。</p>	<p>2〜3本ずつこきざみに、横に動かしてみがいている。</p>
<p>歯と歯の間 歯と歯ぐきの間</p> <p>歯垢が残りやすく、みがきにくい場所もみがけている。</p>	<p>ブラシが歯に届かないよ</p> <p>歯みがき剤は、ひととおりみがいた後、歯ブラシの先に少量つけて仕上げにしている。</p>
<p>1日に1回は鏡を見ながら、ていねいにみがいている。</p>	<p>定期的に歯医者さんで点検してもらっている。</p>

自分の親指くらいの大きさ、毛先が整っていて弾力のある歯ブラシでみがくと、歯垢の落ち方が違ってきます。背中から見て毛が飛び出していたらかえどきです。この機会に、家族みんなで歯ブラシをチェックしてみてくださいね

## は 歯のみがき方

1本ずつていねいに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さざみに動かしましょう。



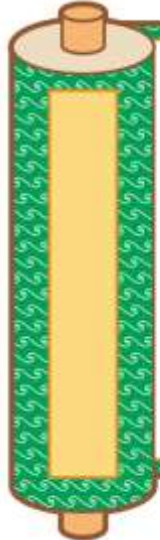
●歯と歯ぐきのさかいは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく



## からだ クイズ

おとな は ぜんぶ なんぼん  
大人の歯は全部で何本あるでしょう？

- ①20本    ②28本    ③36本



正解は、28本でした。(親知らずが全部生えると合計で32本になります。子どもの歯は全部で20本です。)人間には何でも食べられるようにいろいろな形の歯があります。シャベル形の歯、とがった歯、中央のくぼんだ歯などです。歯の形によって「かみ切る」「切り裂く」「すりつぶす」という役割があって、28本の歯はそれぞれに手分けをして働いているのです。