

げんきいちばん



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」

は たいせつ
歯を大切にするために、

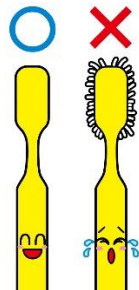
じぶん
自分ができるものに、チェックしてみよう

は たいせつ
歯を大切にするために、

チェックが増やせるといいね！

《プラーク(歯垢)をおとす》

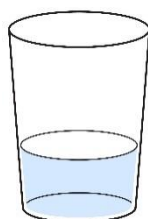
- 正しい歯みがきをする
- よい歯ブラシを使う
- デンタルフロスを使う
- 仕上げみがきをしてもらう



《歯を強くする》

- フッ素入りのはみがきこを使う
- フッ化物洗口をする

ほんこう まいしゅうかようび
本校では、毎週火曜日に
実施しています。
コップを忘れずに



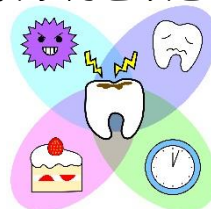
《口の中の点検をする》

- 鏡で、自分の歯をよく見る
- おうちの人に見てもらう
- 歯科医院で定期的にみてもらう



《食べ方に気を付ける》

- よくかんで食べる(だ液を出す)
- ダラダラ食べるのをやめる
- 甘い物や、甘い飲み物を飲む
回数を減らす



歯みがきチェックのご協力、ありがとうございました。

お子さんへのあたたかいコメントや、家庭での歯みがき指導の様子を確認いたしました。

*冬休みには、保護者1名分のテスター錠も一緒に配付し、「親子歯みがきチェック」を実施する予定です。

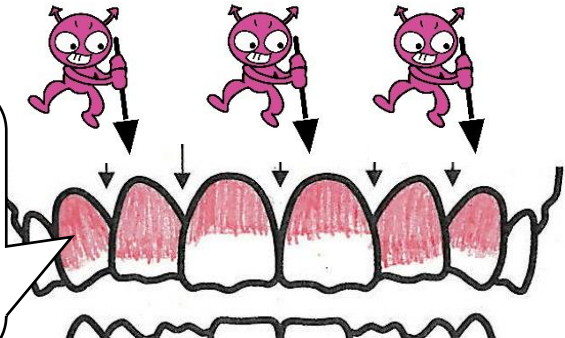


ねんせい し か じゅんかいしどう おこな
5・6年生 歯科巡回指導を行いました



しにくえん
歯肉炎チェック
 しょうがっこう こうがくねん ししゅんき
小学校の高学年からは、思春期のホルモン
バランスの影響を受けて、2~3人に1人
 しにくえん
は歯肉炎があります。

プラーク（歯垢）は、歯と同じような色なので、口の中でのかくれんぼが上手なのです。かくれんぼしている歯垢を染めてみよう。



歯みがきのポイント

- 1 けさき は 毛先を歯にきちんとあてる
- 2 かる ちから 軽い力でみがく
- 3 しょう 小 きざみに動かす

した は 舌で歯をさわって、ツルツルを感したら、その部分はみがけています。



ねんせい は がつ にち すい
 4年生は、7月13日（水）に行います。その様子はホームページに公開する予定です。くわしいことが決まり次第、お知らせします。



すてきなポスターをしょうこうぐち けいじ 昇降口に掲示しています。ぜひ、見てください。