



毎年6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。それに合わせて、6月10日(月)～14日(金)を「はみがき週間」とします。期間中、お昼に歯みがきができたら、あかしゃノートに色を塗ります。5日間毎日できた人にはかわいいシールを用意していますよ♪ 6月を通して日頃の歯みがきを見直し、特にこの5日間はしっかり、ていねいに歯みがきをしましょう！

「オーバースラッシング」を防ぐために…

歯ブラシを持つとき、グーでにぎってしまうと、力が入りすぎてしまいます。歯の表面や歯ぐきが傷ついたり、歯ブラシがすぐにぼさぼさになったりする、「オーバースラッシング」になってしまいます。

えんぴつを持つように軽く歯ブラシをにぎる「ペングリップ」で、小刻みに・たくさん動かすのがポイントです。歯や歯ぐきに優しい歯みがきになるよう、ぜひ意識してみてください^^



みがき残しがないように…

歯は1本1本形が違うので、それぞれの歯に合わせてみがき方を工夫しないと、みがき残しが出てしまいます。歯ブラシの「つまさき・かかと・わき」と、歯ブラシを当てる角度を上手に使い分けることで、みがき残しやすい部分もきれいにすることができますよ。どこをどんなふうにみがいたら良いか、確認してみましょう！

みがきのこしがおおいところ

- ① はのすきま
- ② おくばのかみあわせ
- ③ はとほぐきのざかいめ
- ④ ぬけたはのまわり
- ⑤ はがかさなっているところ

歯ブラシを縦にして、**わき**を当てる！

歯ブラシを歯のみぞに当てて水平に動かす！

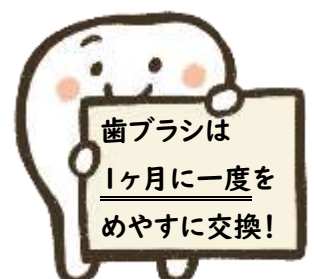
歯ブラシをななめ45度にして、**わき**を当てる！

両どりの歯の側面に歯ブラシを垂直に当てる！

歯ブラシを縦にして、**つまさき**や**かかと**で！

歯ブラシを長期間交換しないと…

- ① 歯垢の除去率が下がる …歯ブラシの毛先が開いてきて、歯にしっかり当たらず、汚れが取れにくくなります。
- ② 歯や歯ぐきを傷つけやすい …古い歯ブラシは弾力性が失われるため、歯や歯ぐきを傷つけるおそれがあります。
- ③ 細菌が繁殖してしまう …長く使っていると不衛生になりがちです。



★よくかむといいこと

① むし歯の予防

よくかむと、だ液がたくさん出ます。
洗浄効果によってむし歯予防につながります。

③ 早食い防止になる

たくさんかむと、食べるペースがゆっくりになり、
健康的なダイエットにつながります。

② 脳が活性化する

あごを動かすことで脳が刺激され、はたらきが
活発になります。

★かむ回数を増やすには？

- ① 汁物や水などで「流し込み食べ」をしない
- ② ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
- ③ かみ応えのあるものを積極的に食べる
- ④ 食事を作るときに、食材を大きめに切る



6月の予定(保健関係)

- 3日(月) 「水泳指導開始前保健調査」配付 ※提出期限…14日(金)
- // 眼科検診(13:00～、1～3年)
- 7日(金) 尿検査Ⅲ
- 10日(月) 眼科検診(13:00～、4～6年)
- 10日(月)～14日(金) 歯みがき週間・なんでも食べよう週間
- 13日(木) 歯科健診(9:00～、全校)
- 14日(金) 内科健診(13:30～、3・4年生)
- 24日(月) 歯と口の健康教室(13:00～、3年生)



食中毒を予防しよう!

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である高温多湿は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が起こりやすい環境です。そうした菌を食べ物に寄せつけないためには、3つのポイントがあります。

①菌をつけない

- 手をよく洗う
- 食器をよく洗う
- 調理器具をよく洗う
- 食材をよく洗う



②菌を増やさない

- 早めに食べる
- 冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存する



③菌をやっつける

- しっかりと火を通す
- 生で食べられるものも加熱するとより安心

