

# ほけんだより 6月号



あじさいの花のつぼみが色づいてきて「梅雨」の季節になりました。温度と湿度が高くなるので、細菌が繁殖しやすくなりますので食中毒に注意しましょう。また、雨の日の学校のろう下は、すべりやすいので、走らないことも大切です。

海道小 保健室 令和7年. 6月

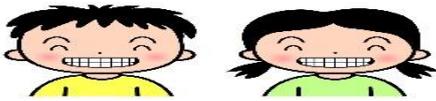
6月の保健目標  
歯をたいせつにしよう



## 令和7年のスローガン

令和7年6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

## 歯みがきで丈夫な体の基礎づくり



- 8020運動をすすめましょう（80歳になっても20本の歯を保ちましょう）。
- 一生自分の歯で食べましょう。
- 歯みがきで心と体を健やかにしましょう。

海道小の100%の児童は、食事の後に歯をみがいているそうです。ところが昨年、25人の児童にむし歯がありました。多くの方がみがいているつもりでも、きちんと「みがけていない」と言えそうですね。身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につける、とても大切な時期です。歯みがき、よくかむことをきちんと身につけましょう。

歯みがきは食べたらずぐみがきましよう。  
むし歯がでやすいのは食後5～20分です。

歯ブラシをうしろむきにして、毛先が見えるようなら新しいものにとりかえましよう。毛先がみだれた歯ブラシはみがき残しがあおくなり歯肉も傷つけてしまいます。

1か所を20回みがくといいです。  
時々、鏡で確認しながら歯の1本1本をていねいにみがきましよう。

## よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

だ液がたくさん出て、むし歯を予防する

もぐもぐ

脳の働きが活発になる

あごの骨や筋肉がしょうぶになる

消化をよくし、胃腸の働きを助ける

まんぷく。すぐに満腹になり、食べ過ぎを防ぐ

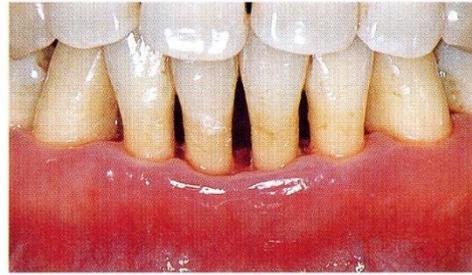
じぶん はにく かんさつ  
自分の歯肉を観察してみましょう

けんこう はにく ようす  
健康な歯肉の様子



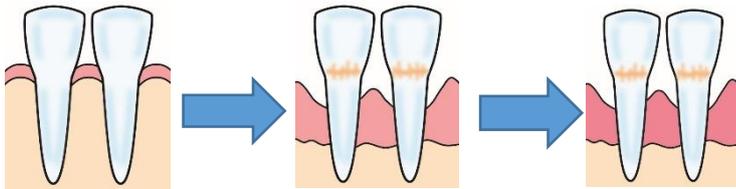
うすいピンク色  
引きしまり、弾力がある  
歯と歯の間にしっかりと入り  
こんでいる  
歯みがきで出血しない

ししゅうびょう はにく ようす  
歯周病の歯肉の様子



あかい色かあかむらさき色  
はれて、ぶよぶよしている  
歯みがきで出血する  
歯肉炎から歯周病になる  
むし歯でないのに、歯がぬけてしまう

ししゅうびょうすすかた  
歯周病の進み方



けんこう  
健康

しこうしせき  
歯垢・歯石がつく

ぐらぐら



はにくがどんどん  
やせてくる

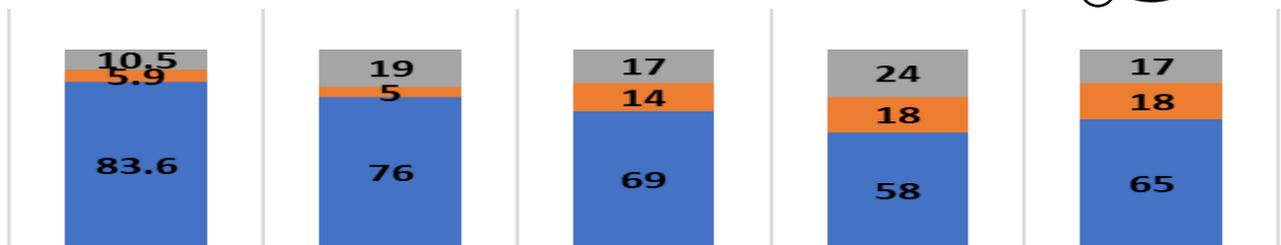
はみがきで 歯垢を取り除きましょう！ 基本は 食べたらみがく！！



保護者の方へ 歯垢の付着はやがてむし歯へ、そして歯肉の悪化は歯肉疾患、歯周病へと進行して  
しまう可能性があります。歯みがきをていねいに行い、歯科医による定期的な検診を受け、いつまでも  
きれいで健康な歯と歯肉を保ってほしいと思います。

### 歯科検診の結果

■ う歯なし ■ 治療完了 ■ 未治療



海道小はすば  
らしい結果で

宇都宮市はR6度、栃木県全国はR5度のものです