



播磨小学校



むし歯になりにくい人は?

オレはむし歯菌。こんな人には近づきたくない!



★ しっかり歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子をあまり食べない人



むし歯を予防しよう

みなさんは、歯を大切にしていますか？
歯は食べ物を食べるためになくてはならない大切なものです。おじいさん、おばあさんになるまで、食べ物をよくかんで、おいしく食べて健康にすごすために、しっかり歯みがきをして、むし歯や歯ぐきの病気の無いピカピカの歯をめざしましょう！

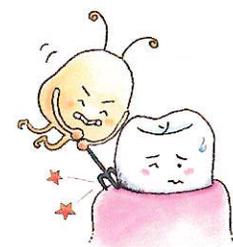
おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

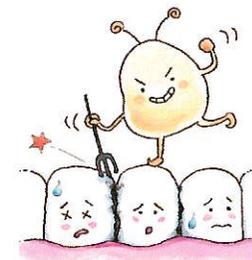
- ☑ 奥歯のみぞ(まんなかのへこみ)
- ☑ 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



☑ 歯と歯の間



☑ 歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



みがく順番を

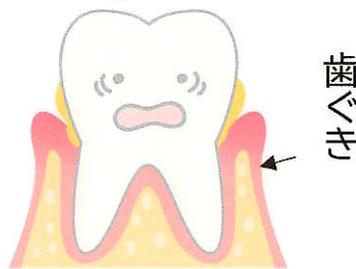


決めよう

1本ずつこまかくていねいにみがきましょう



歯がよごれていると、むし歯になるだけでなく、歯ぐきも病気になるります。歯のねもとまでしっかりみがきましょう



歯みがき名人をめざそう!



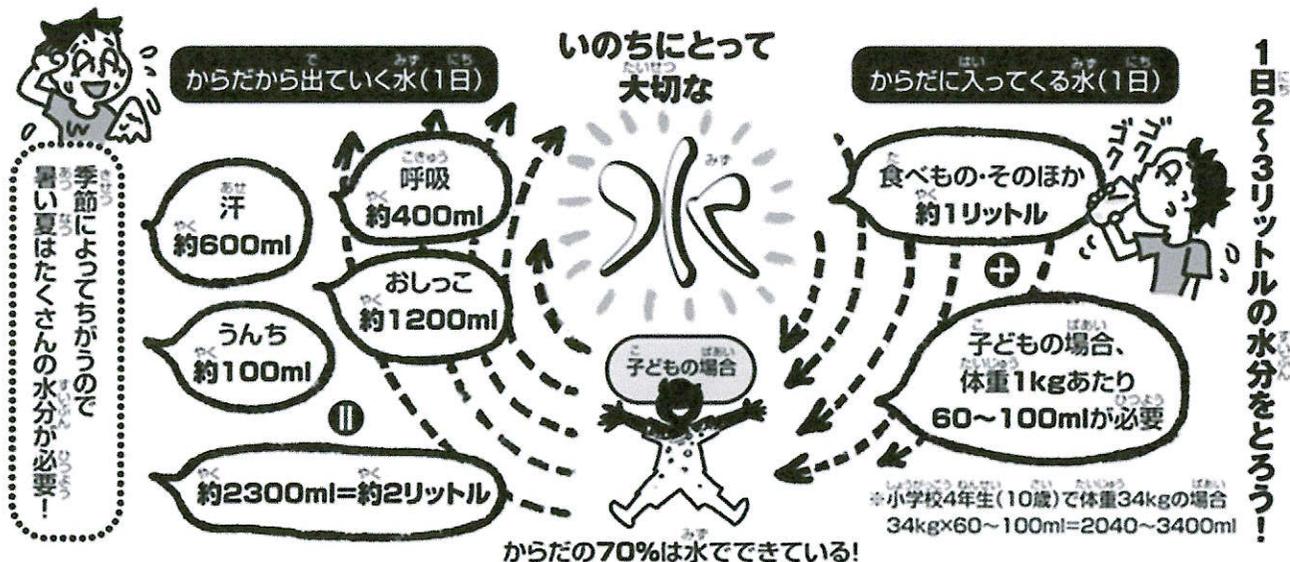
歯ブラシの毛先を使ってかるい力でみがきましょう



かがみを見ながらみがきましょう



食べたらずう歯みがき



最近、特に日ざしが強くなってきました。外遊びや体育のあと、頭痛や気分が悪くなる人が増えています。毎日、水とうのお茶は多めに持ってきて、こまめに水分をとるようにしましょう!

雨の日は、ろうかがぬれて、とてもすべりやすいです。きをつけてあるいてください。



感染性胃腸炎に注意しましょう! ~ この時期、毎年流行します ~

○感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌が原因です。ウイルスや細菌は、感染した人の腸内で増え1~2日後に、下痢やおう吐、腹痛、頭痛、発熱などの症状が現れ、3日ほど続きます。

○感染した人の吐いたものや便からうつったり、手にウイルスや細菌がついたまま調理して、うつることもあります。吐いたものや便が乾燥して空気中にたどよい、それを吸い込んで感染することもありますので、吐物や便は、素手で触らずに塩素系の消毒剤で完全に処理することが大切です。塩素が使えないものは熱湯で1分以上消毒しましょう。

○とても感染力が強いので、手洗いは十分に行いましょう。

○体の調子の悪い時は、給食当番をかわってもらいましょう。はきけのある人は、エチケットぶくろを用意しましょう。

○病院で治療を受けて、回復するまで休養しましょう。



保護者の方へ ~ 歯の定期検診について ~

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているとどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、プロによるケアも活用して手入れを怠らないことが肝心です。

