

# ほけんだより 7月

さいたま市立徳力小学校

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



## 夏休み中に治療しよう

健康診断の結果、受診が必要な人にはすでにお知らせを配付してあります。まだ病院へ行っていない人は、この夏休み中に受診をしましょう。

特に「むし歯」は必ず治療してください。治療がすんだら学校へのお知らせも忘れずをお願いします。

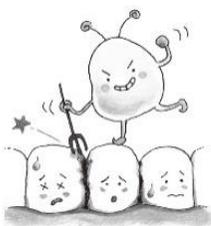
## 歯科検診の結果

むし歯のある人 25人  
治療を済ませた人 5人

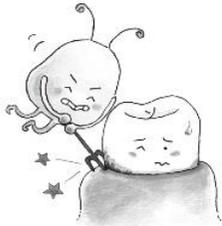


## ~おぼえよう! 歯のみがき残しやすいところ~

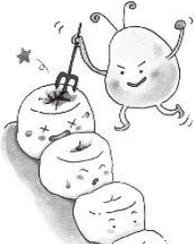
どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。はみがきをする時は、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしましょう。



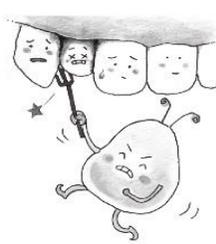
歯と歯の間



歯と歯ぐきのさかい目



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこしている場所

# 全国小学生はみがき大会【6年生】

6月25日に、6年生が全国小学生はみがき大会にDVD参加しました。そして「歯肉炎の見分け方」や「はみがきの基本」「デンタルフロスの使い方」を学び、大人になっても健康な歯ぐきを保つために何ができるのかを考えました。

子どもたちは、歯ブラシとデンタルフロスを使って歯をみがく練習をしながら、鏡に映った自分の歯を真剣に見ていました。



## 6年児童アンケート結果(22名)

1. 歯肉炎の原因や予防方法を知っていましたか?

知っていた 8人	今日の授業で知った 14人
----------	---------------

2. デンタルフロスの使い方を知っていましたか?

知っていた 18人	4人
-----------	----

3. 日ごろ、歯ぐきの観察をしていますか? (今日の授業で知った)

している 10人	していない 12人
----------	-----------

4. 今後、デンタルフロスを使いたいと思いますか?

おもう 22人	おもわない 0人
---------	----------

## 歯の健康のために大切なこと



## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。予防の基本は毎日の歯みがきですね。



でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるとわれています。

はみがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう

