

ほけんだより



【相談日の予定】
 くれあい相談日 : 7月14日(火) 8:15~16:45
 スクールカウンセラー相談日 : 7月3日(金) 9:00~12:00
 スクールソーシャルワーカー相談日 : 7月14日(火) 13:00~17:00
 ☆相談の希望があるときは、担任の先生・保健室長濱先生に教えてください。

令和8年6月26日
 呉市立原小学校
 No. 7 保健室



6月18日、4年生は歯科衛生士さんに来ていただき、
 歯と口の健康について教えてもらいました。



はくちけんこうがくしゅう 歯と口の健康について学習しました!



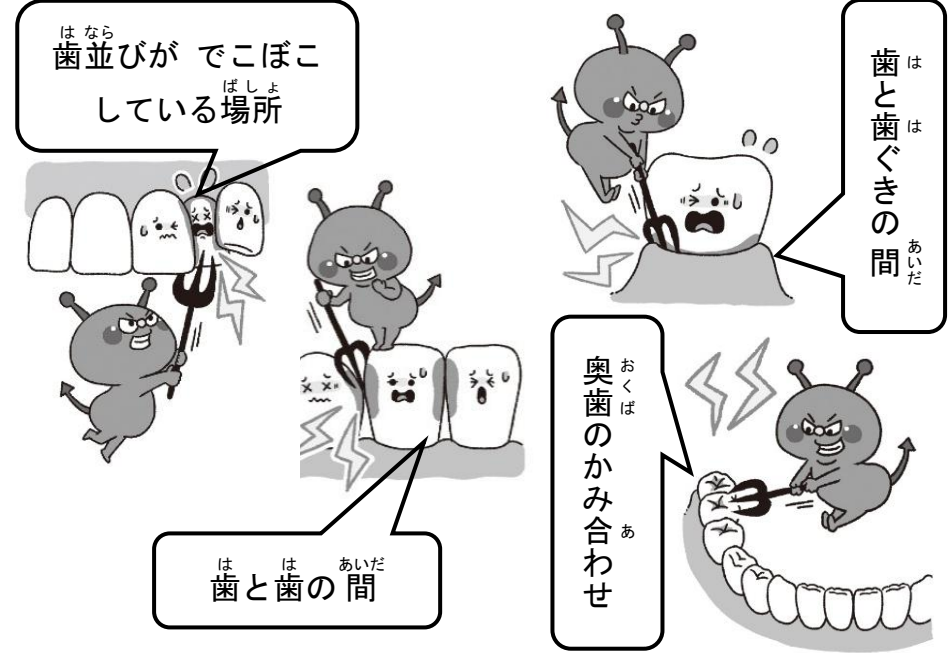
みなさんの歯に「歯垢」はついていませんか?
 「歯垢」とは、白くてねばねばした細菌のかたまりです。この「歯垢」をそのままにしておくと、
 むし歯や歯肉炎の原因になります。
 4年生は授業の中で「歯垢」がつきやすい場所
 を鏡で確認しながら、みがく場所に合わせた歯
 ブラシの動かし方を教えてもらいました。
 「歯垢」は歯みがきをしないと落とすことが
 できません。歯と口の健康を守るために「食べたら
 歯みがき」を忘れずに!



歯ブラシを、歯を1本ずつみがく気持ちで小さく、そして、毛先がつぶれないくらいの優しい力で動かすと、歯が上手にみがけると教えてもらいました。また、古くなって毛先が開いた歯ブラシでは歯が上手にみがけないので、歯ブラシの毛先が開いたら、新しいものに交換しましょう。



歯垢がつきやすく
 むし歯になりやすい場所



できているかな? 正しい歯のみがき方

せつかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

- 軽い力でえんぴつ持ち
- こきざみに動かす
- 歯ブラシの毛先を歯の面にあてる
- 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする