

# ほけんだより6月

Ver.2

令和5年度

No.4 保健室



# もうすぐ歯科検診

ア イ ア イ ウ 歯 エ しょう!



## カラーテスターのご協力 ありがとうございました!!

### かんそう

大事な(もう生え変わらない)奥歯がやっぱりみがけておらず、意識してみがくように伝えようと思います。



みがけていなくて悲しかったです。

前の結果より、ちゃんとみがけていない所が少ないけど、みがけていない所がないようにしたいです。



子どもと2人でチェックしました。「もっとちゃんと歯みがきするね。」とっていました。

おかあさんに仕上げみがきをしてもらって、ほとんど赤いのがつきませんでした。自分でも上手にできるようにします。



歯みがきが5分ぐらいかかって大変でした。こんなに赤くなるなんてびっくりしました。

4年間の中で1番汚かったので、次はもっときれいにしたいです。次の結果が楽しみです。(1年後)



みなさんのかんそうを見て、自分の歯をもっと大切にしていこうという気持ちが伝わってきました。歯は「みがいている」ではなく、「みがけている」ことが大切です。汚れが見えないからこそ、汚れがたまりやすい所や歯ブラシの届きにくい所はどこなのかを知っておきましょう。

①あ		②	さ	③し	④	
①	ウ	め		⑤イ	す	
				⑥	り	
⑧	⑤し					
	③エ	ゆ	⑥	し		⑦
④ろ			⑦え		ア	っ

歯科検診に向けて歯について確かめてみよう!

### 【たて】

- ①むし歯は放っておくと歯に〇〇が空くよ。
- ②おかしやジュースをダラダラ食べるのは〇〇〇。
- ③6月28日(水)は何の健康診断の日?
- ④風邪をひいたので、病院でもらったこれを飲もう。
- ⑤歯石がたまって歯ぐきが腫れてきた!これを〇〇炎という。
- ⑥毛先とは歯ブラシの〇〇の方のことを言うよ。
- ⑦歯の表面の汚れを落とす効果がある食べ物!〇〇まいも。



### 【よこ】

- ①歯と歯ぐきの間は歯ブラシを〇〇〇にしてみがこう。
- ②歯をみがくときは〇〇〇〇みがこう。歯が傷ついちゃうからね。
- ③大人の歯は「えいきゅうし」。子どもの歯はなんて言う?
- ④一番最初に生えてくる大人の歯を〇〇歳臼歯と言う。
- ⑤たべ〇〇はむし歯のもと!しっかり歯みがきしようね。
- ⑥缶をけて遊ぶよ。
- ⑦歯ブラシのもちかたは〇〇〇〇もち。
- ⑧ミュータンス菌が大好きなのはジュースやお〇〇などの甘いもの。



# 食べるものにも気をつけよう！

## 歯にくっつきやすい食べ物



むし歯になりやすい

## かみごたえがあって

## 歯にくっつきにくい食べ物



むし歯になりにくい

みなさんが甘いものを好きのように、お口の中にあるミュータンス菌も甘いものが大好きです。歯に食べかすが残っていると、ミュータンス菌はよこんで食べます。するとどうなるでしょう。ミュータンス菌はどんどん仲間を増やし、プラーク（歯垢）や酸からむし歯をつくるのです。このように、歯みがき以外にも食べるものでむし歯を予防することができるのでおぼえておきましょう。

## 健康診断結果返却について

～保護者の方へ～

健康診断が終わりに近づいてきました。残すは歯科検診と心臓検診二次のみです。心臓検診二次対象者には、以前の健康診断結果とともにお知らせを付けております。

6月の保健日より Ver.1 では、次回の健康診断結果の返却についてお知らせしておりましたが、『尿検査二次（対象者のみ）』『歯科検診』につきましては、結果がわかり次第お返しいたします。

6月の保健日より Ver.2 とともにお返しする健康診断結果は以下の通りになっておりますので、ご確認ください。

### 【健康診断結果】

- ・耳鼻科検診
- ・眼科検診

## よくかむと、どんないいことがある？



雨の降る日は足元やまわりに気をつけて

7つのまちがいさがし



雨の降る日は足元やまわりに気をつけて