

保健だより

令和5年6月5日 No.3
 南山小学校 保健室



6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。南山小学校では、この期間に『歯ピカピカ大作戦』の取組を行います。歯の生え替わりが完了する10歳前後は、歯を特に大切にしてほしいときです。この機会に歯のことについて学習し、毎日の習慣を見直してみましょう。

◇歯ピカピカ大作戦◇



- その1 歯のミニ保健学習
- その2 歯垢染め出し(カラーテスター)にチャレンジ!!
- その3 1日3回の食べたら歯みがきを習慣に!! 歯みがきカレンダーに色を塗ろう!!

歯垢染め出し(カラーテスター)にチャレンジ!!

6月9日に全校児童のみなさんに歯垢染め出し錠(カラーテスター)とプリントをお渡しします。10日(土)・11日(日)で、ぜひおうちの人と一緒にチャレンジしてみてください。プリントを提出してね。

方法

- ① 歯みがきの後、1錠を口に入れ、飲み込まずに細かくかみ砕く。
- ② 細かくなったら、舌で歯の表面全体に塗りつける。
- ③ 1度軽く口をすすぐ。歯垢がついているところが赤く染まる。
- ④ 鏡を見ながら、赤く染まったところをプリントに赤えんぴつで塗る。
- ⑤ 赤く染まった部分を落とすようにブラッシングをする。



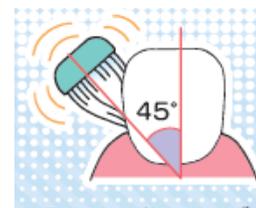
上手な歯みがきのポイント!!

- ♥ えんぴつ持ち
- ♥ 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で磨く
- ♥ 直角に歯ブラシをあてて、1～2本ずつ小刻みに磨く
- ♥ 1カ所につき、20回くらい磨くのが目安



気をつけて磨いてほしいところ!!

歯と歯ぐきの境目



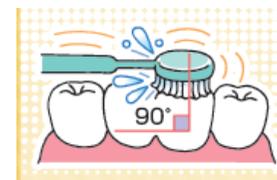
歯ぐきに対して45度の角度に歯ブラシをあてて細かく動かす

でこぼこしているところ



歯ブラシを縦にして1本ずつ磨く

噛み合わせ



歯ブラシを直角にあてて、汚れをかき出すように磨く



朝・昼・夜みがけたら、その日の花に色を塗り、きれいな紫陽花を咲かせよう!!

裏面もみてね