

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.4 R6.6.6

おうちの人とよみましょう



みなさん、運動会よくがんばりましたね。

6月になり日ざしが強くなってきました。

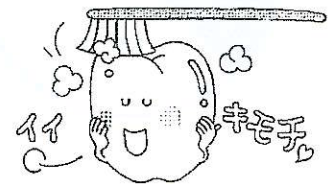
急に暑くなった日は、熱中症が心配で

す。のどがかわいたと感じる前に、こまめ

に水分補給をしましょう。

6月の保健もくひょう

ていねいな歯みがきで、

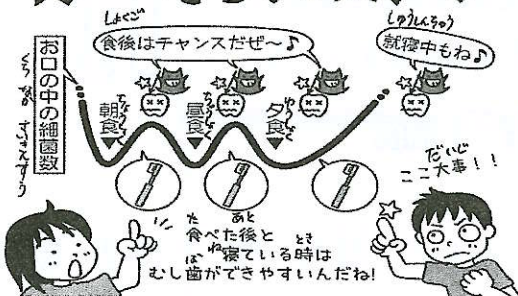


健康な歯をめざそう！

6月4日（火）は、6（む）・4（し）で、むし歯予防デーでした。

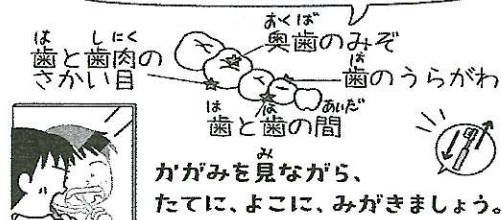
また、4日から10日までの一週間は全国的に「歯と口の健康週間」です。

食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！



みがけると
きちん
と

歯と口の健康週間

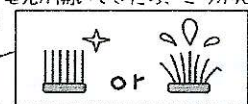
6月4日〜10日

歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、
汚れがきれいに取れないし、
歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、
残った汚れは歯石になっていきます。
定期的にきれいにしてもらいましょう。



うらへ

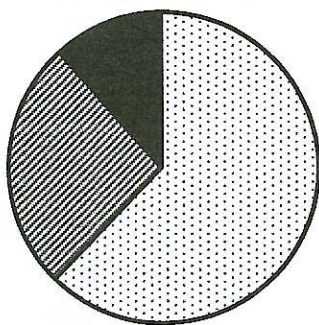
自分の歯や歯ぐき、大切にしていますか？食後の歯みがきは、ていねいに

行い、歯と口を健康に保ちましょう。歯科検診の結果、お医者さんに診ても

らった方がよいといわれた人は、早めに行くことをお勧めします。

今年度の歯科検診の結果から…

歯科検診の結果



■むし歯が1本もない人 (62%)

■むし歯はあるが、治療済みの人 (26%)

■むし歯がある人 (12%)

むし歯も治した歯もない人が

48人 (62%) いました。良い

歯の人が多くて素晴らしいです

ね。むし歯は放っておいても

治りませんので、必ず歯医者さ

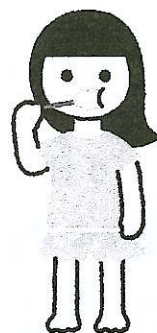
んで診てもらってください。



これ、な～んだ？



突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切。ていねいにこまかくみがきましょう。



お知らせ

健康診断が終わりに近づいてきました。視力・聴力検査、眼科、

耳鼻科、内科、尿検査の結果、異常のあった人には、お手紙を

わたしました。何ももらわなかった人は「異常なし」です。

健康診断の結果は、後日「健康カード」でお知らせします。