

にっこにっこ

ほけん通信

熊本市立画図小学校

保健室

令和3年6月1日

雨が**あめ**が多い日が続いていますが、みなさん**げんき**にすごしていますか。
 保健室**ほけんしつ**に来る人のなかには、ねつがなくとも、なんとなく**つらい**人やおなかが**いたい**人が
 いました。つかれがたまっている人も多いかもかもしれません。けがもふえています。
 早ね・早起き・朝ごはん。夜は早くねて、しっかり**からだ**と**やす**を休めてくださいね。

6月の健康診断の予定

1日(火)	4年内科検診	13:10~
2日(水)	2年歯科検診	13:15~
3日(木)	3年歯科検診	9:30~
4日(金)	1年内科検診	13:10~
10日(木)	5年歯科検診	9:30~
15日(火)	5年内科検診	13:10~
16日(水)	6年歯科検診	13:15~
17日(木)	1年歯科検診	9:30~
22日(火)	3年内科検診	13:10~
30日(水)	4年歯科検診	13:15~

スクールカウンセラー西村由美子先生の来校日

9日(水) 9:00~15:00

23日(水) 9:00~15:00

相だんしたいときには、ほけん室までお知らせください。



給食の後も、しっかり**は**をみがきましょう。
 ハブラシを持ってきていない人は、ハブラシの
 じゅんぴをしてくださいね。

歯のギモン？

むし歯になりやすいのは…?

甘いおやつを全く食べなければ
 むし歯にならない？

✖ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どもも
 むし歯のなりやすさは変わらない？

✖ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。

むし歯になったら、
 元の歯には戻れない？

✖ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後の歯みがきが大切です。



1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ① 尿 (約1,500mL) ② だ液 (約1,000mL) ③ 汗 (約500~1,000 (*) mL) ④ 涙 (約1 mL)

(*) ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし菌にな

りにくい環境に保つ、むし菌になりかけの歯を元に戻すなど。

大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



私たちの歯 どんな役割？



上手に歯みがき

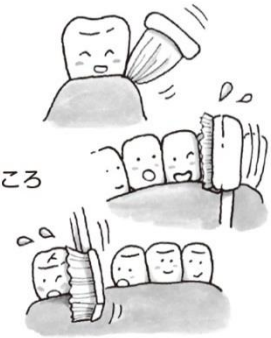
ポイントは…

- えんぴつ持ち (Pencil grip)
- 毛先が広がらない程度の軽い力で (Use a light force so the bristles don't spread)
- 1本ずつ小刻みにみがく (Brush one tooth at a time in small strokes)



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目 (Gum line)
- 奥歯のみぞ (Back teeth crevices)
- 歯が抜けているところ (Where teeth are missing)
- 歯と歯のあいだ (Between teeth)
- 生えかけの歯 (Newly erupting teeth)



ばんき★クイズ

歯を借りたい人 ってたーれだ？



ヒント 借りたい人は何と言うかな？

こたえは、ほけんしつでお知らせします！