

ほけんだよりがっ

南会津町立南郷小学校
保健室 第 6 号
平成28年6月7日

ほけんもくひょう
《今月の保健目標》 歯をたいせつにしよう！



は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です！！

歯と口の健康は、生きる力を支える源です。むし歯や歯周病を予防して、歯と口の健康を保ちましょう！毎日の食後の歯みがき、上手にできていますか？みがき残しがありません「1本1本を意識したていねいな歯みがき」をすることが大切です。

*** むし歯や歯周病を予防するポイント ***

むし歯や歯周病の原因には生活習慣が大きくかかわっています。

①毎日みがき残しのないように歯をみがく



②ダラダラとあまいものを食べない



③歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



④栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる



⑤定期的に歯医者さんでみてもらう
(歯みがきの仕方など)



ほかにも…

- 自分に合った歯ブラシを使う
- 規則正しい生活をする など

～おうちの方へ～

6月、むし歯予防月間となっています。給食後の歯みがきの時間に呼びかけを行っていきたいと思います。小学生は乳歯と永久歯の生え変わりなどでみがき残しが多い可能性もあります。みがき残しがないかチェックすることや、仕上げみがきを通して、ぜひご家庭でも歯と口の健康づくりに取り組んでいただければと思います。

きりーとーりー
保健だよりや保健室へのご意見、要望、メッセージなどがあれば教えてください。

貴重なご意見ありがとうございます。