

ほけんだより 6月

令和7年6月
戸田市立喜沢小学校
保健室

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。歯科健診の結果はどうでしたか？むし歯が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、はみがきが大切です。この機会に改めて自分のはみがきを見直してみましょう！

6月の保健目標

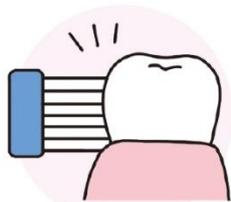
歯を大切にしよう

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

毛先を歯に
きちんとあてよう



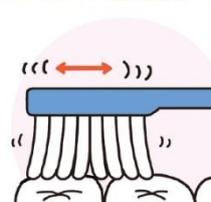
力を入れすぎない
ようにしよう



「はかり」で
確かめてみよう

みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら
などは



「かかと」で

奥歯
などは



「つま先」で

歯と歯の間
などは



「わき」で

むし歯になりにくい人は？



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくないー！！



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を
あまり食べない人

はいしゃ 歯医者さんへ行こう！！

5月21日（水）に行った歯科健診の結果のお知らせを配りました。みなさんの歯の様子はど
うでしたか？ に○がついていた人は必ず歯医者さんでみてもらいましょう！

下の欄に○印のある人は、早めに精密な検査、治療、相談を受けて下さい。治療および相談が終わりましたら、受診結果を記入してもらい、学校に提出してください。

早 め に 受 診	むし菌があります (乳歯・永久歯)	早めに治療するとともに、菌みがきや食生活を見直して、新しいむし菌をつくらないように気をつけましょう。
	歯肉の病気があります	早めに治療を受けてください。
	検査が必要な歯があります (C○要相談、要注意乳歯×)	かかりつけ歯科医へ相談してください。
	相談が必要です (顎関節・歯並び・かみ合わせ)	かかりつけ歯科医へ相談してください。
	歯垢・歯石の沈着があります	早めに適切な処置や指導を受けてください。
	その他 ()	検査または治療を受けてください。

とくに「むし菌が
あります」に○がついて
いた人は早急に歯
医者さんへ！



むし菌は自然に治りません！

むし菌をそのままにしておくと大変なことに…！？

痛みが強くなる



歯を抜かなければならなくなる



全身に菌がまわって
病気になる



歯がボロボロになる



息（口の中）がくさくなる



こうならないためにも
むし菌は早めに治そう！

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない

タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



もうすぐあかちゃんが生まれるので、しばらくの間お休みをもらうことになりました。みなさんとすごした時間は、毎日とても楽しくて、大切な思い出です。

お休みの間は、〇〇先生が保健室でみなさんの健康をまもってくれますが、私
はいつもみなさんが笑顔で元気いっぱいにごさるるように、かげながら応援してい
ます。また会える日を楽しみにしています！

