

今月は歯と口の健康習慣にちなんで、むし歯予防についていろいろ学習しましたね。でも大切なのはそれを毎日続けることです。これから何十年も続くことです。でしっかりケアしましょう。また、暑くなってきて熱中症も心配されます。熱中症の予防は水分補給だけでなくやはり「はやね、はやおき、あさごはん」です。

きれいに、大切に…

歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしないといけないの？」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだの心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばってほしいと思います。



歯と口の健康に気をつけよう

6月4日から6月10日は

歯と口の健康週間

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずくに歯みがきすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

みがきのこしが
起きやすい場所



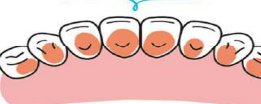
歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



歯のうら側



みがきのこし
については、
むし歯予防教室
のそめ出しでか
くにんしました
ね。おしえてい
ただいたことを
毎日のはみがき
にやくだてくだ
さい。

※裏面には各学年のむし歯予防教室の様子を掲載

むし歯予防教室が行われました



低学年は、生え替わりの時期なので、高さのそろっていない歯の磨き方について指導を受けました。染め出しで、自分がよく磨けていなかったところを確認しながら歯みがきをしていました。

中学年はあごの大きさに対して大きな永久歯が生えてくるため、歯と歯の間が重なったりしている上、特にむし歯になりやすい箇所なので、フロスを使ったみがき方を学びました。家庭でも用意していただきぜひ継続していただければと思います。

高学年は「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。ほぼ永久歯が生えそろった高学年は歯ぐきの健康にも気をつけなければなりません。

大会では歯みがきはもちろん、フロスを使った丁寧な歯みがきについてしっかりと学ぶことができ、自宅でも1週間実践することができました。ぜひ、継続してください。