



れいわ ねん がつ いたち げつ おぐらしょうがっこう ほけんしつ  
令和8年6月1日(月)小倉小学校 保健室

4月から6月にかけて歯科検診を実施しています。生え変わりが完了する、10歳前後は、歯を一番大切にしてほしい時です。これからも健康な歯でおいしくご飯が食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

## 6月のほけん目標

# 歯を大切にしよう

### ▼目次

- ・ほけんだより【児童向け】
  - ◇正しい歯のみがき方
  - ◇大人の歯をきれいに生やすコツ
- ・保健だより【保護者の方へ】
  - ◇歯科検診結果のおしらせと受診のお願い
  - ◇こんな日は熱中症にご用心

## できているかな?

# 正しい歯のみがき方



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
うご  
動かす



は けさき  
歯ブラシの毛先を  
は めん  
歯の面にあてる



かがみ み  
鏡を見ながらみがいて、  
のこ  
みがき残しをチェックする

せっかく毎日歯みがきをしても、正しい歯みがきができていないと、みがき残しが多くなって、むし歯菌がふえてしまいます。

また、歯みがきだけではなく、フロスや糸ようじなども使うと、歯と歯の間もきれいにすることができます!



## むし歯菌と競争だ！



ポイント

食べたらずみみがき。  
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

おとなは大人の歯を

きれいに生やすコツ

おとなは、子供の歯よりも大きく、本数も多いです。だから、大人の歯が生えた時に、あごの骨が子供サイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまうです。

大切なのは…

しっかりかんで食べる

よくかむと、そのしげきであごの骨が成長して、歯が生えるスペースがひろがります。

かむ数は  
ひとくちかい  
一口30回が  
めやす  
目安！



ほかにも「かむ」と  
こんなにいいことが！

🦷 むし歯をふせぐ！

かむと「だえき（つば）」が出ます。「だえき」が口の中をきれいにして、むし歯になるのをまもってくれます。

🦷 あたまがよくはたらく！

あごを動かすと、脳にしげきがついて、あたまがすっきりします。

🦷 太りすぎをふせぐ！

よくかんで食べると、おなかがいっぱいになったことがわかります。食べ過ぎをふせいで、元気な体を作れます。



保護者  
の方へ

現代の子供たちは、昔に比べて歯磨きや歯医者へ定期的に通院する習慣がついており、むし歯の数が少ないと言われています。

しかし、歯医者で治療をしているのに、繰り返しむし歯ができてしまうお子さんは、日常のはみがきの仕方を見直す必要があるかもしれません。

ぜひ、お子さんと一緒に、お互いの歯磨きチェックをすることをおすすめします。

## 歯科検診結果のお知らせと 受診のお願い

4月から学年ごとに歯科検診を実施し、順次結果を配付しております。

すでに結果が配付されており、**疾病異常の疑いに○がついていた場合、お早めにかかりつけの歯科医師等に受診していただくようお願いいたします。**

まだ結果のお知らせが配付されていないご家庭も、結果が届き次第ご確認をお願いいたします。

**う歯（むし歯）は自然に治ることはありません。**乳歯であったとしても、次に



生えてくる永久歯の質や歯並びに悪い影響を与える可能性もありますので、必ず受診をお願いいたします。

**受診終了後は「受診報告書」を  
学校へご提出ください**



「異常なし」のお子さんも、3か月に1回はクリーニングに行くことをおすすめします

大人の約2人に1人!?  
日本人の国民病

痛くないのに  
どうして怖い?  
**歯周病**

自覚症状なく重症化する  
「サイレントキラー」

歯を失う原因  
第一位



全身の  
怖い病気の原因  
にも

★ 歯だけでなく歯肉の健康も大切に ★

# 6月の予定



日	曜日	内容
4	木	心臓病検診(1年)
11	木	歯科検診(1・2年)
18	木	内科検診(1・2年)
25	木	歯科検診(なかよし・欠席者)

❖ほけんだより4・5月号「健康診断をうける前のやくそく」をお読みいただき、準備をお願いいたします。

❖心臓病検診は1年生のみです。体育着を着用します。

## こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

7・8月の猛暑日だけではなく、暑くなりはじめのこの時期も、実は熱中症の危険が高いと言われています。本格的な夏を元気に乗り切るために、ご家庭でも熱中症対策をお願いいたします。

### ①外に出て、「暑さに慣れる」

熱中症に強い体を作るためには、本格的な暑さが来る前に体を暑さに慣れさせること(暑熱順化)がとても大切です。

体が暑さに慣れると、上手に汗をかいて体温を下げられるようになります。



### ②「水筒の持参」をお願いします

喉が渴いたと感じる前に水分を補給することが、熱中症予防の基本です。これからの季節は、これまでよりも水分を飲む量が増えます。「いつもより少し多め」に入れて持たせていただくと安心です。

