

ほけんだより6月

令和6年6月14日
普天間第二小学校 保健室

6月の保健目標
歯を大切にしましょう

つゆに入り、大雨、かみなり、じめじめの日が続いています。ですが、つゆ明けもそろそろ近づいてきました。つゆが明けると、今度は暑い夏がちかづいてきます。軽い運動で少しずつ体を暑さにならし、十分なすいみんとこまめな水分補給を心がけ、元気に夏をすごしましょう。

6月 歯と口の健康週間

歯の検査結果で、要受診とあった児童のみなさんは、歯医者さんへ行きましょう。むし歯治療は、宜野湾市は、中学生までは無料でできます。制度を利用して、口の中をきれいにしていきましょう。

デンタルフェア中部が開催されます。
お出かけしてみたいか？

令和6年度 歯と口の健康週間 第38回
デンタルフェア in 中部
2024 6.15土
AM 10:00~PM 4:00
会場 沖縄市民会館 中ホール
入場無料
健診相談コーナー フッ素コーナー
矯正相談コーナー 8020表彰
子供エンタコーナー 学校代表良い歯の表彰
お問合せ先 中部地区歯科医師会 TEL.098-936-7888

賞

歯の図画・ポスター出展者

- 5-1 宮城 運
- 5-2 佐藤 円
- 5-3 仲村 美紅

歯ブラシのお手入れのポイント

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

- 流水で洗い流す**
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。
- 風通しの良い場所に保管する**
湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立て保管するのもポイント。
- 定期的に交換する**
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1か月以上使っている時は新しいものにしましょう。

歯科校医の先生に選んでもらいました。

普天間第二小学校よい歯の児童

- 3-1 金城 堂紡
- 6-1 宮城 美哉奈

(う歯なし、歯肉良好、歯並びきれい)

寝る前の歯みがきが大切なワケ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？
① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



- ・プールがある日は、朝の健康観察をしっかりとお願いします。検温、体調チェック、朝ごはんをしっかりと、プールカードを記入して持たせてください。すべて万全ならプール入水OKとなります。
- ・冷房の調節は、教室ではできません。冷えすぎの時もあるので、長そで一枚もたせた方がいいですね。