

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

口の健康週間

AM 10:00~PM 4:00

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。

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。 お出かけしてみてはいかがでしょうか [

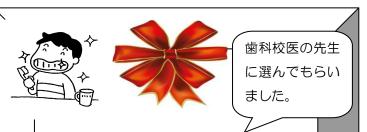


歯の図画・ポスター出展者

5-1 宮城 運

5-2 佐藤 円

5-3 仲村 美紅



普天間第二小学校よい歯の児童

堂紡 3 - 1余城

宮城 美哉奈 6 - 1

(う歯なし、歯肉良好、歯並びきれい)

会場沖縄市民会館中ホール **期間合せ先 中部地区歯科医師会 TEL.098-936-788** 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。

ラ

SEENMONICE I

2 風通しの良い場所に保管する 1 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れ 湿ったままだとカビや菌が繁殖し 手で や細菌を落としましょう。 やすくなります。乾 ま入い 根元の部分にたまりやす

きやすいように立て て保管するのもポイ

3 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ヵ月以上使って いる時は新しいも

3 前 0 歯 大 切 2 が

な

寝

すれいので、要

クイズ

し しゅうびょう もっと むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

① 食後

2 昼間

the surre still surre surrey surrey sully still surrey surrey

③ 寝ている時

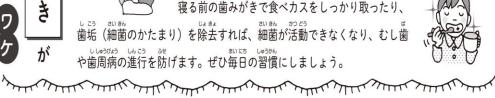
答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



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お願いします。 検温、体調チェック、朝ごはんをしっかりとり、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〇K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。