



令和5年6月29日
青木村立青木小学校
★保健室発行★



は くち けんこうしゅうかん お 歯と口の健康週間が終わりました



全校の皆さんとお家の方にご協力いただき、今年も歯と口の健康週間が無事に終わりました。1・5年生対象の歯科衛生士さんによる歯科指導、宮原先生による歯科検診、保健委員会によるお昼の放送、毎日の歯磨きチェック、週末のカラーテスターチェック。とても盛りだくさんの内容でした。

「歯と口の週間」から「ハミガキの習慣」はできたでしょうか？歯はみがいたようにしか結果は出ません。「みがいているつもり」ではみがけていないのです。だから1年に1回は自分の歯に関心を持って欲しいです。80歳で20本。自分の歯でいられるように、これからもしっかりとハミガキをしていきましょう。



歯科衛生士さんによる歯科指導より



6月6日（火）1・5年生を対象に歯科衛生士さんによる歯科指導がありました。1年生には「むし歯のでき方」5年生には「歯周病について」を中心に、ハミガキのコツや普段の何気ない生活も歯に関係があるということを教えていただきました。全ては載せきれませんが、歯について考えるきっかけになればと思います。



ていねいに、歯をみがこう。

鏡を見て、宝石をみがくようにみがきましょう。歯の一か所ずつ「だるまさんがころんだ」といってみがいてみましょう。



体の筋肉と歯はつながっています。

足を組んだり、ぶらぶらしていたり、頬杖をつく、歯にも悪いです。良い姿勢はいろんな病気を防げます。イスに座るときは足はしっかり床につけて座りましょう。

食べ物はよく噛んでだ液をたくさん出しましょう。だ液がたくさん出ると、虫歯菌も付きにくくなります。



1年生のお話しより



5年生のお話しより

歯肉炎を放っておくと歯周病になります。歯周病になると、口がととくさくなります。歯周病は、自覚症状がなく、静かに進みます。丁寧なハミガキが今から大切です。

口の中にはたくさんの菌がいます。これは誰でもいて普通のこと。この菌が増えて口の中で悪さをしないように、ハミガキをします。

鼻呼吸をしましょう。上の前歯の裏側に舌があると、鼻呼吸になります。鼻呼吸すると肺にも暖かいきれいな空気がいくので体にも優しいです。

