



ほけんだより

令和7年 6月 狩俣小学校 保健室

6月の保健目標



歯を大切にしよう

歯の上手な磨き方について



学校歯科医の岡村先生によると、仕上げ磨きは5年生まで必要であるそうです。子供だけの歯磨きだと、十分に汚れを落とすことができないので、ぜひ仕上げ磨きのご協力よろしくをお願いします。

今年は短かった雨の季節が終わり、宮古島にもまぶしい太陽が戻ってきましたね！いよいよ本格的な夏の到来です。宮古島の夏は特に日差しが強く、熱中症など、体調を崩しやすい時期でもあります。この夏も、子供たちが健康で楽しい思い出をたくさん作れるよう、ご家庭と学校で協力しながら子供たちの健康を守っていきましょう。

6月の予定

- 6月5・6日(木・金) 宿泊学習
- 6月11日(水) きらきら歯ッピー朝会
- 6月12日(木) 歯科検診・親子歯みがき教室(1年生保護者のみ)
すいすいタイムに向けた保護者 AED 講習
- 6月13日(金) 3～6年歯みがき指導
- 6月18日(水) プール開き
- 6月25・26日(水・木) 尿検査・蟻虫検査二次検査 *対象児童へ連絡します。



前歯のみがき方

外側	横側	裏側
毛先全体でみがく 歯と歯肉のさかいめは、わきを使う	つまさきを使う	つまさきを使う かかとを使う

みがきにくいところ

背の低い歯	かみ合わせ
口を広げて歯ブラシを横から入れる	毛先を歯の上のせてやさしくシャカシャカ

*みがき残しが多いところ

歯と歯肉のさかいめ	奥歯	かみ合わせ
歯と歯の間	前歯の裏側	

*歯ブラシ

歯をみがくときは毛先を使いかけます

えんぴつにぎり

毛先が広がらない強さ

つま先
かかと
わき

気になる口臭の原因は...?

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいませんか。口臭の主な原因は、舌の上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってるとは、次の方法で掃除してみましよう。

- 鏡を見ながら舌をおもきそとだ思い切り外に出す
- 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す



6月は歯科検診！歯の健康は一生の宝物です。

検診の結果、むし歯や治療が必要な歯が見つかった場合は、学校からお知らせ(受診勧告書)をお渡しします。

「乳歯だから大丈夫」と思われがちですが、むし歯は放っておくとどんどん進行し、痛みや永久歯への影響につながることもあります。お子さんの大切な歯を守るため、できるだけ早く歯科医院を受診いただきますようお願いいたします。