

# すこやか

名草小学校 2012.6 (ほけんだより) No.3



## 今月の保健目標

- ・歯を大切にしよう。
- ・梅雨時の健康について考えよう。

じめじめした雨の季節が近づいてきています。晴れた日は、元気いっぱい外であそびましょう。  
体調をくずしやすい時期なので、体調管理に気をつけ、毎日リズムよく過ごすようにしましょう。



## 6月4日～10日は歯の衛生週間です

### 6月の保健行事

- 14日 (木) 耳鼻科健診 (1・3年)
- 21日 (木) 耳鼻科健診 (5年)

みなさんが、ごはんを食べるときや、おやつを食べるときなど、一生懸命働いてくれる歯について考えてみようという週です。  
『歯』はかけがえのない一生の財産です。一度なくしたら二度ともとにもどりません。歯にとって大切なことは、歯のことをよく知り、正しい予防をすることです。

## むし歯

を予防するポイントを知ろう!



### ■むし歯菌を減らす

むし歯菌を少なくするためには、歯みがきをしっかり行ない、歯垢(歯のかたまり)をどりのぞくことが大切です。歯垢がたまりやすいのは、かみ合わせの部分のみぞ、歯と歯ぐきのあいだ、歯と歯のあいだなどです。

- ◎すみずみまで、ていねいに歯みがきをしましょう。

### ■砂糖が入っている食べものをとりすぎない

砂糖はむし歯菌のエサになり、歯をかす酸をつくり出します。ですから、砂糖が入ったあまみおやつをひかえるほか、キシリトールなどの砂糖以外のあまみ成分が入ったものを食べるようにしましょう。

- ◎あまみおやつはひかえめに。

### しょうずな歯みがきの“コツ”!!



◀前歯は歯ブラシを90度にあててみがく



▲かみ合わせ部分は奥歯までしっかりと



▲歯と歯ぐきの間には、歯ブラシを45度に

### むし歯になりやすい食べもの



キャラメルやビスケット、チョコレートなどは、砂糖がたくさん入っているうえ、歯にくっつきやすいので、むし歯になりやすい食べものです。

## おめでとうございます!

～和歌山市医師会から表彰されます～

★よい歯の児童★ 6年生 2名

歯の衛生週間における「ポスター」・「詩」・「標語」

の応募作品より

- ☆「ポスター」優秀賞 2年生 1名
- ☆「詩」優秀賞 5年生 1名
- ☆「標語」優秀賞 5年生 1名



### 「詩」

モクモクモク  
歯と歯がぶつかりあっている  
大好きなカラーライスマ  
大きらいなきぬさやも  
つぶれて、  
ほくのちからになる  
すっと大事にしたいな

### 標語

歯に自信  
笑顔で写ろう  
「ハイチーズ」

## 歯と歯ぐきのつくり

- エナメル質
- 象牙質
- 歯肉
- 歯髄
- 歯槽骨
- 神経

