

ほけんだより11月

令和7年11月1日
西脇小学校 保健室
No.7



こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事

し かけんしん 歯科検診



し かい
歯科医さんが来てくれます

11月6日(木)・・・朝9時～1年生・3年生・5年生

11月19日(水)・・・朝9時～2年生・4年生・6年生

し せい 姿勢をよくするポイント

さむ 寒くなってくると、どうしても肩に力が入って、背中が丸くなってしまいます。正しい姿勢は心身の健康な発達にとっても大切です。姿勢をよくする3つのポイントを紹介します。

それぞれ、息を止めてしまわずに、深呼吸をしてリラックスしながらやってみよう！

①肩を持ち上げて、ストンと落とす。



②おへそに力を集中する。



③あごをひき、胸を張る。



歯が生え変わる時期に気をつけること

みなさんの口の中では、順番に子どもの歯から大人の歯に生え変わっています。そのためどこかの歯が抜けていたり、新しく生えてくる途中の歯があると思います。



この時期に気をつけてほしいのが、「歯のみがき方」です！

みがき方には注意が必要！

ここがみがけていない！

たとえば、生え途中の奥歯は他の歯よりも背が低かったり、歯肉がかぶさって埋もれているところがあります。



だから、これまでと同じように、しっかりみがいていても、奥歯に歯ブラシの毛が届いていないことがあります。

奥歯のかみ合わせのみぞ、歯の横のみぞは、とくにみがき残しが多いところ！



Point

生えている途中の歯のみがき方のコツ



口の横を指でグイッと広げて、歯ブラシを横から入れてみましょう。歯肉があってみがきにくいところは、タフトブラシを使ったり、仕上げみがきをしてもらったりするのもいいですね！



タフトブラシってどんなブラシなの？

《タフトブラシ》

毛束が1つのヘッドの小さな歯ブラシだから、磨き残しやすき間にも使いやすいです。最近ではドラッグストアや100均にもおいています。

私たちの国はとても長生きする方が多いですが、ただ長生きするだけでなく、健康で楽しいと思えるような人生を送るためにも、80歳で20本以上の歯を保つようにしましょうという「8020運動」があります。これから大人の歯に生えかわっていくみなさんにもこの「8020運動」を意識しながら日々の歯を大事にする習慣を身につけていきましょう。