

《家庭数配付》

ほけんだより



南小 ほけんしつ
2024・6・4
おうちの人と一緒に
よみましょう

梅雨の季節となりました。この時期は、急に暑くなったり肌寒くなったりと、気温の変化が激しく体調を崩しやすくなります。特に気温の高い日は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になる危険性がとても高いです。元気に過ごすため、睡眠や栄養をしっかりととり、こまめに水分補給をしましょう。



6月4～10日は歯と口の健康週間



はちまるにいまるうんどう
8020運動って知ってる？

日本人の平均寿命は、男性で81歳、女性で87歳です。しかし、歯の平均寿命は約50～65歳とされています。おし歯や歯周病によって徐々に歯を失い、80歳になる頃には入れ歯になってしまったり、固いものが食べられなくなってしまったりする人が多いのです。

そこで、30年ほど前から「80歳以上になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」が始まりました。この運動のおかげで80歳で20本以上歯が残っている人の割合は、初めは10人に1人だったのが、現在は2人に1人となりました。

8020の秘訣は、子どもの頃から、毎日の歯みがきを丁寧に欠かさず行うことと、定期的に歯医者に通うことです。みなさんも8020を自指しましょう！

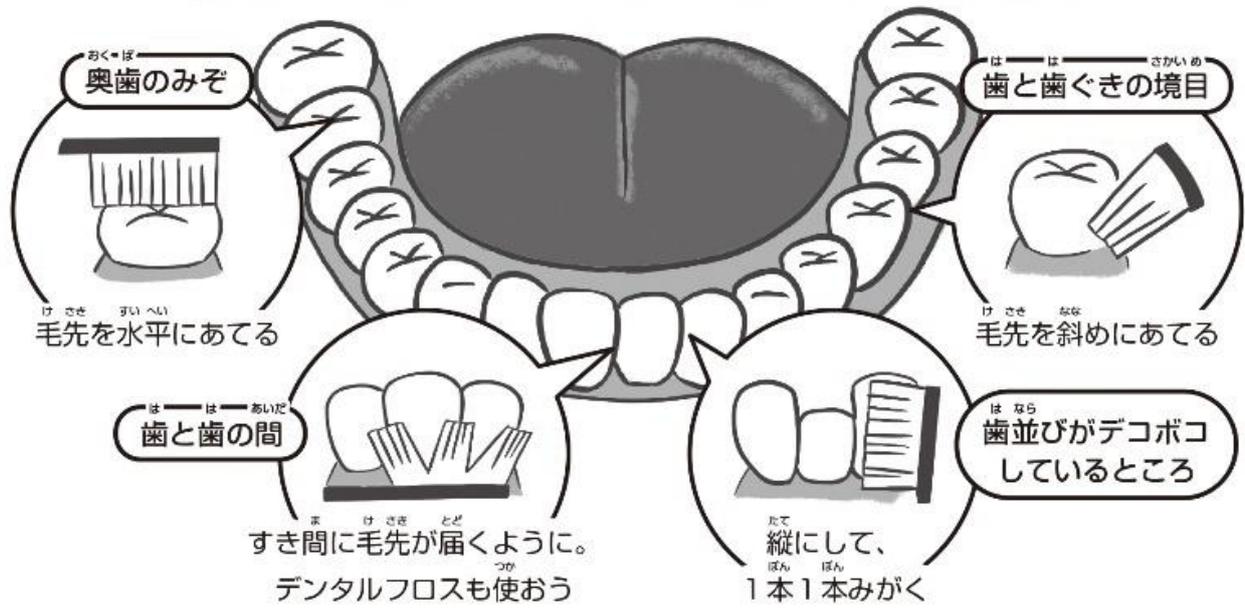
セルフケア & フロケア



----- 6月の予定 -----

- 内科検診 6月4日(火) 13:30～ 対象:2・4・6年生
- 内科検診 6月20日(木) 14:00～ 対象:1・3・5年
- 色覚検査 6月中 対象:4年生希望者

！みがき残しやすい場所 とみがき方 ✨



「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」だけ！

ミュータンス菌のすみかである歯こうは、歯にべったりとくっついているため、うがいなどでは落ちません。

歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうをはじき落とすことができます。

歯をみがくときのポイント

鏡を使ってみがく

歯をみがくときは、鏡を見ながら、歯に毛先がしっかりと当たっているかを毎回1本1本チェックしながらみがきましょう。

力を入れ過ぎない

みがくときに力を入れ過ぎると、毛先が歯の面で開いてしまい、歯こうは落とせず、逆に歯を傷つけます。

歯の表面をすべらせるようにみがきましょう。

歯ブラシをおさえたとき、150g くらいの力になるのが望ましいです

おうちの方へ

先日、歯科健診が行われました。後ほど歯科健診の結果を配付します。お子さんと一緒に歯や歯ぐきが健康かどうかを確認してみてください。受診が必要な場合（ピンク色の紙）、お早めに受診いただきますよう、ご協力をお願いします。