

# ほけんだより

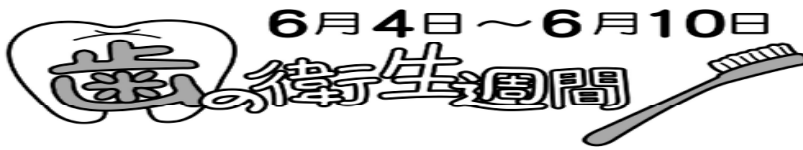
仙台市立坪沼小学校  
仙台市坪沼幼児学園  
第 4 号  
平成 24 年 6 月 26 日



～ 6 月の保健目標 ～

歯を大切にしよう

梅雨時の健康に注意しよう



## 坪沼小学校 の活動

坪沼小学校では、歯の衛生週間に合わせて6月4日(月)から6月8日(金)に歯科衛生に関する講話や保健・給食委員会児童による活動を行いました。



6月4日(月)～ 校長先生のお話 ～

人間の歯の本数や役割, 8020運動などについてお話がありました。



6月5日(火)

～ 栄養士のお話 ～

『丈夫な骨や歯をつくろう』  
カルシウムやビタミンDの働きについてお話がありました。



6月8日(金)

～ 養護教諭のお話 ～

今年の歯科検診の結果と  
『じょうずな歯のみがき方』  
についてお話をしました。



6月6日(水)・7日(木)

～ 保健・給食委員会児童による

歯に関する ×クイズ～

“かみかみメニュー”

麦ごはん, 八宝菜, ごぼうとにぼしのパリパリ揚げ,  
オレンジ

# 歯科校医の長谷川先生に 歯みがき指導をしていただきました！



6月7日(木)の歯科検診の後、歯科校医の長谷川正文先生に『歯みがき指導』をしていただきました。歯垢染色液を使ってみがき残しをチェックし、点検表に記入しました。子どもたちは、赤や青に染まった歯を鏡で確認しながら、みがきの残しが多い自分の苦手な部分を知ることができました。

## むし歯をつくらないために…

おやつは、時間を決めて食べましょう。

テレビなど何かをしながらおやつを食べないように(おやつを食べるときは、おやつを食べることだけ)にしましょう。

何かをしながらおやつを食べるとだらだらと長い時間食べることにつながり、口の中がむし歯がしやすい酸性の状態が長く続くことになるため、むし歯がでやすくなります。また、何かをしながら食べることは満足感が得られにくく、量も多く食べてしまうことも多くなるため、肥満にもつながりやすくなります。

寝る前には、おうちの方に仕上げみがきをしてもらう(特に、低学年までは仕上げみがきをお願いします)。

特に第1大臼歯(6歳臼歯)は、むし歯になりやすいので念入りに歯みがきをお願いします。

## 歯みがきのポイント

### ～ 歯ブラシのつかい方 ～

歯のおもて側：歯ブラシを直角に当てて、2本くらいずつみがく。

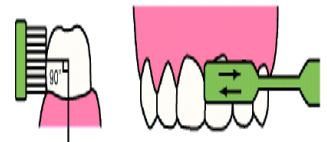
歯と歯ぐきのさかい目も小刻みにみがく。

かむところ：歯ブラシのわきを使って、ゴシゴシみがく。

奥歯(上と下)：ほっぺをひっぱって歯ブラシをしっかり当てて、わきを使ってみがく。

上の前歯のうら側：歯ブラシのつま先を使ってみがく。

下の前歯のうら側：歯ブラシのかかとを使ってみがく。



### 歯ブラシの使い分け

