

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
第 5 号
平成 26 年 6 月 25 日



～ 6 月の保健目標 ～

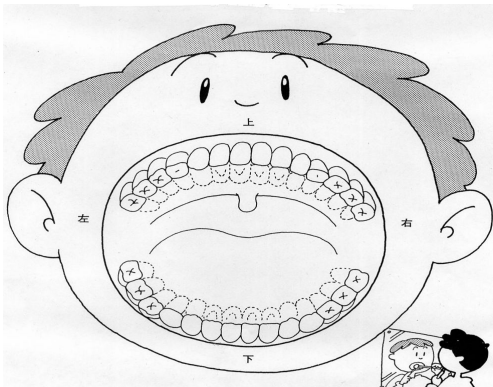
★歯を大切にしよう

★梅雨時の健康に注意しよう

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5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、赤色に染まった歯のよごれを鏡で確認しながら、みがきの残しが多い部分を知ることができました。



【みがき残しが多いところ】

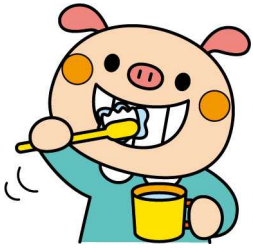
- ・ 歯と歯ぐきのさかい目
- ・ 歯と歯の間
- ・ 前歯の内側（舌側）
- ・ 利き手側の外側（ほほ側）
- ・ 奥歯のかみ合わせ部分とのど側の側面



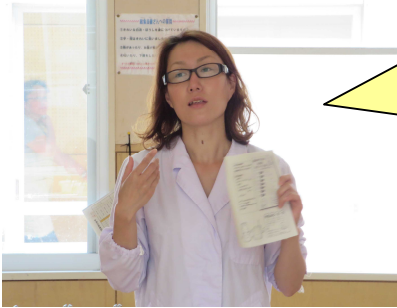
【むし歯予防のポイント】

- ・ 自分の苦手な部分（歯垢染色液で赤く染まった部分）を意識してみがく。
- ・ スクラブ法（歯ブラシを歯と平行に当てて、歯ぐきから歯の先に向かってほうきで掃くように）みがく。
- ・ 歯と歯の間は、可能なら糸ようじやデンタルフロスなどを使用するのもよい。
- ・ 奥歯のかみ合わせ部分は、ゴシゴシと力を入れてみがく。
- ・ おやつは、時間を決めて適量を食べる。だらだらと食べない!!
- ・ 夜、寝る前の歯みがきは、特にていねいに15分以上みがく!!





6月4日～6月10日 歯と口の健康週間



6月4日(水) ～栄養士のお話～

『歯や骨を強くするカルシウム』

6月5日(木) ～校長先生のお話～

『昔は何で歯をみがいていたのかな？』

歯をみがく道具(歯^{しぼく}木)について』



6月6日(金) ～看護教諭のお話～

『キシリトールと』

歯に安心な食品についているマーク』

6月9日(月) ～保健・給食委員会児童の発表①～

『かむことの4つの効果』



6月10日(火) ～保健・給食委員会児童の発表②～

『かみごたえがある食べ物と
ない食べ物の紹介』



6月10日の給食

かみかみメニュー

