

# ほけんだより

令和6年 6月号  
加賀田小学校保健室



6月4日から10日までは、「歯と口の健康習慣」です。6月13日(木)には、歯科検診もあります。歯科検診は、歯の状態だけではなく、歯ぐきの状態や、歯ならび、かみ合わせなどもみてくれています。歯ぐきの状態は、毎日の歯ブラシのブラッシングで改善されます。丁寧に歯ブラシを歯ぐきと歯に当ててみがくように心がけて下さい。



## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。予防の基本は毎日の歯みがきですね。でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるとわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう



歯ブラシのみ

58%

歯ブラシ+デンタルフロス

86%

歯ブラシ+歯間ブラシ

95%

先月、6年生は「全国小学生はみがき大会」に参加し、デンタルフロスを実際に使いましたね。その後、使っていますか?

【ライオン歯科研究所より】

## 『よくかむ』ことの大切さ

- ④ だ液が多く出て、おいしさを感じやすくなる。
- ① 胃腸が元気になる
- ② お腹がいっぱい感じて、食べ過ぎをふせぐ。
- ③ 右脳・左脳(脳)の働きがよくなる。

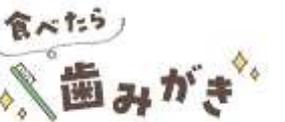


よくかむことで、食べ物をおいしく感じたり、からだの元気にもつながります。『だいう(大王)』という頭文字キーワードにして、よくかむことで起こるからだに良いことを覚えておいてほしいです。



## おうちの方へ

★6月13日(木) 13時30分から歯科検診が実施されます。



コロナ禍で中止していました歯科衛生士の方からのブラッシング指導が再開されます。お昼休みの時間に4年生に実施していただきます。持ち物などの詳しいお知らせは後日配付致します。その他の学年も、午後からの検診となりますので、給食後の歯みがきが必須です。毎日給食後に歯みがきをしています。歯ブラシを忘れずに持たせてください。また、ブラシの先が広がっている場合は、交換をお願いします。

検診後に全員にお知らせをお渡しします。治療する必要がある場合は、受診してください。受診後は、報告書を学校へ届けて下さい。よろしくお願いいたします。

