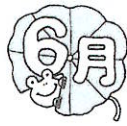


# ほけんおはよう



6月の保健目標  
歯を大切に  
しよう

令和6年 6月4日  
新宿区立 四谷小学校  
校長 石井 正広

6月4日 ~ 6月10日

Smile

歯と口の健康週間です。

一度むし歯になってしまうと、歯医者さんで治療しなければ治りませんね。むし歯になって初めて歯の大切さがい分かる...ということにならないように、毎日しっかり歯みがきをしましょう。むし歯のお知らせをもらった人は、早めに治してもらいましょう。

# 6月の保健行事



日	曜日	内容	対象学年	時間	注意点
6	木	歯科検診	1・2年	8:40~	朝の歯みがきを忘れずにしましょう。

眼科と耳鼻科の治療のお知らせをもらって、まだ病院受診がお済みでない方は、水泳学習が始まる前に病院を受診し、診察を受けてくださるようお願いいたします。



きれいに、大切に...

## 歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防...。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしないといけないの?」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか? 歯や口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。

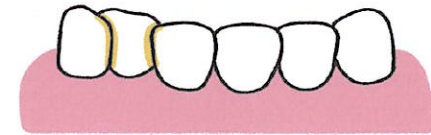
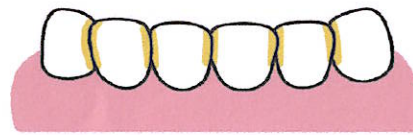
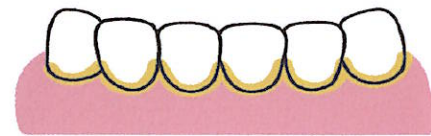
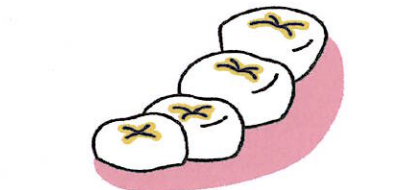


『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』...そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばってほしいと思います。

### おぼえよう!

## 歯のみがき残しやすいところ

- 奥歯のみぞ(まん中のへこみ)
- 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ
- 歯と歯の間
- 歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。

