



ほけんだより 6月

令和8年6月号
南城市立百名小学校
保健室

雨の日が多くなり、じめじめとした季節になりました。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期です。なんとなく体が重い、だるい...そんな時こそ、生活リズムを整えることが大切です。しっかりご飯を食べて、たっぷり寝て、6月も元気に過ごしましょう。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

今月の
保健目標

歯を大切にしよう



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。子どもの歯は大人の歯に比べ、歯の表面がうすく弱い
ため虫歯になりやすいといわれています。毎日ていねいに歯みがきをして、むし歯を予防しましょう。
5月に実施した歯科検診の結果をお知らせします。
結果はこれから配布します。受診が必要といわれた児童は早めに受診するようにしましょう。



むし歯のない人

95人



むし歯のある人

48人



治療の終わった人 46人

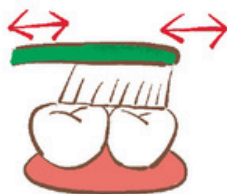
できているかな?

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は 歯
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

古い歯ブラシはダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1ヶ月が目安!