

ほけんだより 6月

志村第五小学校

校長
養護教諭

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

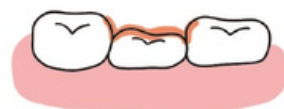
物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずぐに歯みがきすることが大切です。

むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

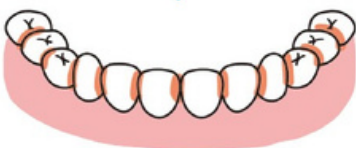
歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

みがきのこしが 起きやすい場所

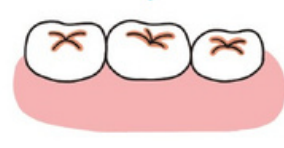
歯の高さが違うところ



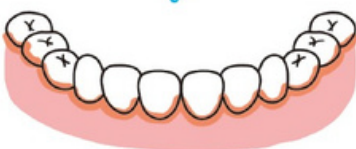
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



保護者の方へ

～むし歯の治療はお早めに～

治療勧告のお知らせを配付しています。お知らせがあった場合、早めに歯医者さんを受診して治療してください。特に、生え変わったばかりの新しい歯はむし歯になりやすいので、注意が必要です。



梅雨の季節はココに気をつけて！

梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。おうちの人にも伝えて、みんなで元気に過ごしましょう。

服装に気をつける

雨が降ってはだ寒い日は、長袖やカーディガンがおすすめです。



食中毒に気をつける

菌やウイルスをふせぐために、手洗いをしたり、調理器具をせっけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気をつけましょう。



雨具に気をつける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすめです。雨風が強い日は、雨ガッパも便利です。



「茅の輪」くぐり

6月が終わりに近づくと、神社で見かける「茅の輪」。「茅の輪」とは、かやぶき屋根などに使われる「茅（かや、ちがや）」のわらなどを束ねてつくった、人が通れるほどの大きな輪っかです。

6月晦日（30日）に、この「茅の輪」をくぐると、心身が清められ、今年の後半を健康に過ごせると言われています。

ちなみに、昔の人は、12月にも茅の輪をくぐって、新しい年の前半を健康で安全に過ごせるように祈ってきました。

あなたも、近くの神社で「茅の輪」を見かけたら、「茅の輪」をくぐって健康をお祈りしてみませんか？

