

ほけんだより 6月

令和6年 6月 3日
板橋区立志村第五小学校
校長 島田 朋子
養護教諭 岡田 綾

6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。「歯みがきテスト」と「歯みがきカレンダー」に取り組み、ふだんの歯みがきができていないにできているかチェックしてみましょう。



取組① 歯みがきテスト(染め出し)

～用意するもの～

- 歯ブラシ、コップ
- 配られたプリント・カラーテスター
- 赤えんぴつ
- かがみ
- えんぴつ
- タオル、せんたくばさみ



エプロンのように
むねの前まえにかけます。

～検査のやり方～

1. 歯みがきをします。
2. くすりを口の中でかみくだき、舌をつかって歯にこすりつけます。
3. 1回だけ口をすすいたら、かがみで口の中を観察して、プリントの歯の絵に、赤くなったところを書きましょう。
- * 赤くそまったところが、みがきのこしがあるところですよ！
4. もう一度はみがきをして、プラークを落としましょう。
5. 思ったこと、これからどこに気を付けてみがくかなど、感想を書きましょう(2年生以上)。
6. おうちの人に、コメントを書いてもらいましょう。

※アレルギーのある人や歯の矯正をしている人は、染め出しは行わず、かがみで口の中をよく見ながら歯をみがきましょう。

テスター成分:乳糖、結晶セルロース、食用赤色104号、タルク、ステアリン酸マグネシウム、香料(オレンジ由来)、サッカリンナトリウム、プロピレングリコール

取組② 歯みがきカレンダー

6月4日(火)～10日(月)に取り組みます。朝と夜に歯をみがいたら、絵に色をぬりましょう。

6月11日(火)に学校に提出してください。

☆^は歯みがきのコツ☆

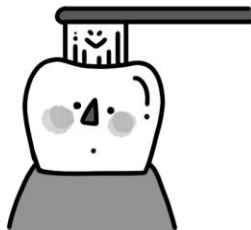
○^{じぶん}が思っているよりも^{よわ}弱い^{ちから}力でみがく

^{けさき}毛先が^は歯の^{ひょうめん}表面から^に逃げないように、できるだけ^{おと}音を^た立てず、^は歯をくすぐるようにみがきましょう。

○^は歯ブラシをいろいろな^{かくど}角度に^か変えてみがく

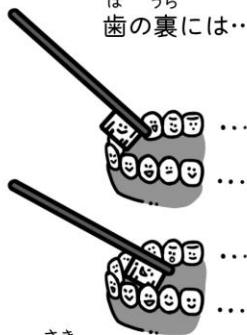
☆^は歯ブラシのさまざまな^{ぶぶん}部分でみがこう ☆

^あかみ合わせの^{ぶぶん}部分には…



^{けさき} ^{ぜんたい}毛先の全体をあてる！

^は ^{うら}歯の裏には…



^{さき}「つま先」や「かかと」をあてる！

^は ^{しにく}歯と^め歯肉のさかい目には…



^{けさき}毛先をななめにあてる！