

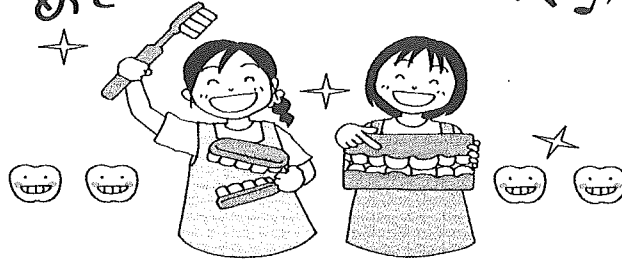
ほけんだより



平成28年6月7日
長岡北小学校保健室

No. 3

めざせ！^は歯みがき^{めいじん}名人♪



えまこほくちけんこうしゅうかん
江間っ子 歯と口の健康週間

= 6月7日~6月17日まで =

きゅうしょくご
>給食後の「はみがきチェックカード」をつけましょう<

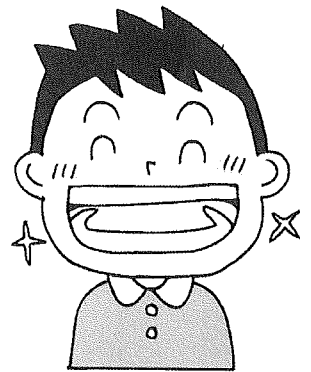
- *6月7日(火)から6月17日(金)までのあいだ、給食後の^{きゅうしょくご}はみがきができた人は、^{ひと}歯みがきカレンダーにシールをはりましょう。
- *6月7日(火)から6月12日(日)までのあいだで、^は歯のそめだしをやってみましょう。みがけていないところがわかりますよ。

きれいに、大切に！

^は歯と^{くち}口は“^{からだ}体の入り口”

^た食べたあとの^は歯みがき、^ばむし歯・^{ししょうびょう}歯周病予防…「なぜ^は歯と^{くち}口はきれいに、^{たいせつ}大切にしなければいけないの？」という^{そぼくな}ギモン。あな^たなら、^{こた}どう答えますか？

^は歯と^{くち}口は、^{わたし}私たちが^た食べものをとるための、^いいわば“^{くち}入り口”です。いつもきれいに、^{けん}健康にしておかないと、^{しつかり}しっかり^かかんでも^たものを^{くち}食べることができず、^{からだ}体を作ったり^{うご}動かしたりするも^{えいよう}とになる^{えいよう}栄養がとれなくなってしまうのです。



『^は歯みがきは^{めんどくさい}めんどくさい』『^{あま}もっと^た甘いものが^た食べたい』…そんな^{きも}気持ちに、^{じぶん}自分のために^はストップを^{くち}かけて、^{からだ}歯と^{くち}口から^{こころ}体と^{げんき}心が^{おも}元気になるように、^{おも}がんばって^{おも}いってほしいと思います。

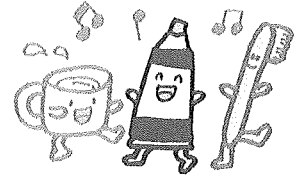
しこう 歯垢そめだしにチャレンジ!

しこうそだ ほうほう つぎ ねんせいじょう ひと さくねん じっし
歯垢染め出しの方法は、次のとおりです。(2年生以上の方は昨年も実施しました。)

よくよ かくかてい ひと み
よく読んでから、各家庭でチャレンジしましょう!(おうちの人に見てもらいましょう。)

ほうほう 〈方法〉

じゅんび もの は かがみ かがみ あか
準備する物 : 歯ブラシ・鏡・コップ・赤えんぴつ



しこうそだ じょうざい ひとりいちじょう か はいふ
チェックカード・歯垢染め出し錠剤(1人1錠)→7日(火)に配布

- ① は みがきをした後、しこうそだ じょうざい くち
歯みがきをした後、歯垢染め出し錠剤を1つ口にふくんでよくかみくだく。それから、した
て全部の歯にぬりつける。
- ② みず かる
水で軽くすすぐ。
- ③ かがみ み あか
鏡を見て、赤くなっているところをチェックシートにきにゅう
記入する。

あか しこう きん
赤いところは、歯垢(バイ菌のかたまり)がついているところです。

- ④ あか
赤くなっているところがどうしたらきれいになるか、は 歯ブラシをたてやよこに動かしながら
みがく。

あか かがみ み かがみ かくにん
赤くなったところ ⇒ 鏡を見ながらみがく ⇒ うがいをする ⇒ 鏡で確認する

あか じかん
赤いところがきれいにおとせるまでにどのくらいの時間がかかるか、はかってみましょう。

- ⑤ しこうそ じち つごう ひ
歯垢染めそめだしは、12日(日)までの都合のよい日にやってください。

は かんせい げつ がっこう ていしゅつ
☆歯みがきチェックカードを完成させて、11月13日(月)までに、学校に提出しましょう!

しこうそだ じょうざい
歯垢染め出し錠剤

