

令和6年6月3日

千代田区立麴町小学校
校長 田村砂弥香
養護教諭 野地ひとみ



6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯について考えてみましょう。

6月の保健目標 「歯の健康について学ぼう」

6月4日～10日は



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるとわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょ



歯ブラシのお手入れはしてありますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！ 汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

1 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



2 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



3 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1か月以上使っている時は新しいものにしましょう。



裏面もご覧ください

6月の予定

日時	学年							項目	◎持ち物
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	その他		
14日(金)					○		○	9:00 脊柱側弯症検診	◎体育着
17日(月)	○							色覚検査(1年生希望者)	

<保護者の方へ>

- ◆尿検査、心臓検診、脊柱側弯症検診は、異常なしの方には結果をお渡ししません。
なお、脊柱側弯症検診の結果は7月中旬頃に学校へ届く予定です。
- ◆内科・眼科・耳鼻科健診で疾病のあったお子さん、未受診のお子さんは、水泳指導が始まる前までに必ず受診し、結果をご報告ください。
- ◆本日6月3日(月)はよい歯の表彰がありました。本日、表彰状をもらっていないお子さんも受診を済ませましたら、表彰状をお渡します。

