



令和6年6月3日 千代田区立麹町小学校 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。

がつ ほけんもくひょう は けんこう まな 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 阅は、歯にくっついた o 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。

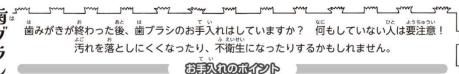
そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロス が活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入 れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が 広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を

⁵ 落とせるといわれています。

^嘘 歯みがきにデンタルフロス や歯間ブラシをプラスして





1 流水で洗い流す

や細菌を落としましょう。 根元の部分にたまりやす

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

8 定期的に交換する

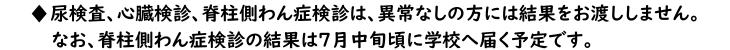
歯ブラシの背中側から見て、 毛先がはみ出している時や、 1ヵ月以上使って いる時は新しいも



りゅん 裏面もご覧ください



	学年								
日時	I 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	その他	項目	◎持ち物
14日(金)		<u> </u>		•	0	•	0	9:00脊柱側わん症検診	◎体育着
17日(月)	0							色覚検査(年生希望者)	



- ◆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、表彰状をお渡しします。

