



ほけんだより

令和8年6月3日
中央小学校芳齋分校保健室
6月号

梅雨の季節になりました。この時期は、気温や天気の変化に体がおいつかず、体調をくずしてしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

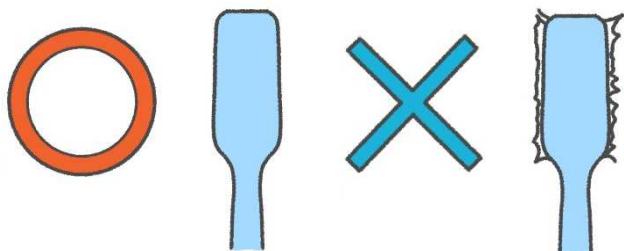
6月の保健目標・・・歯を大切にしよう

上手な歯みがきのポイント



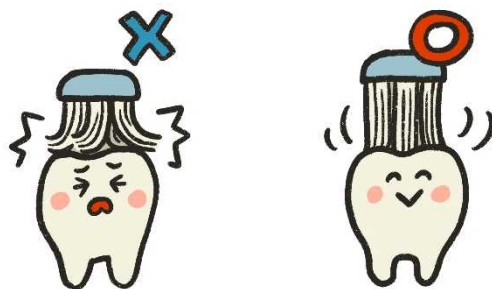
★歯ブラシをチェックしよう！

毛先が広がった歯ブラシでは、よごれがおちません。
うしろから見て、毛先が広がっていたら、
あたらしい歯ブラシにかえましょう。

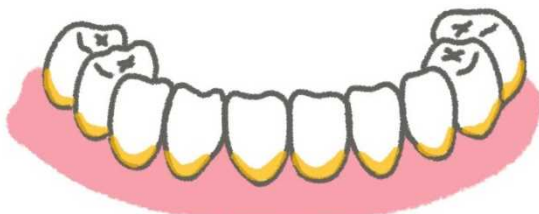


★歯ブラシのうごかし方は？

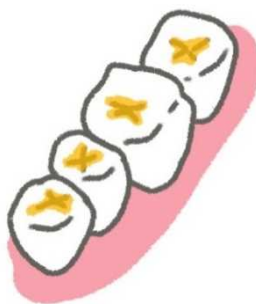
力を入れず、こきざみにうごかします。
1本ずつ、こちょこちょとみがきましょう。



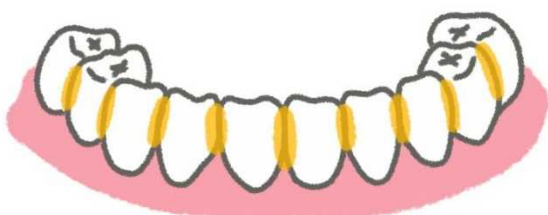
★みがきのこしが多いところを意識して歯みがきしよう！



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



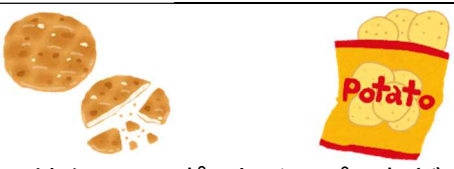
歯と歯の間

みがきのこしが多いところは、
時間をかけていねいにみがきましょう！

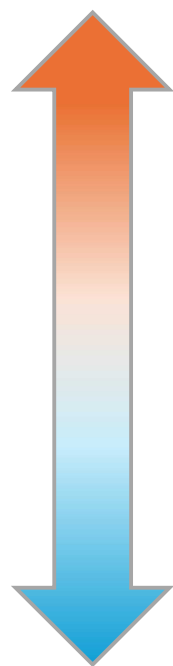
6月4日～10日は

は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間

むし歯になりやすいおかしランキング

1位	 あめ、キャラメルなど
2位	 チョコレート、クッキー、ドーナツなど
3位	 ケーキ、マドレーヌなど
4位	 アイス、プリン、ゼリーなど
5位	 せんべい、ポテトチップスなど

★さとうが多い
★歯にくっつきやすい



★さとうが少ない
★歯にくっつきにくい

むし歯になりにくい食べ方のポイント

①時間と量をきめる

…「だらだら食べ」をしていると、むし歯のリスクが倍増してしまうよ！

②よく噛んで食べる

…よく噛むことで、だえきがたくさん出て汚れを洗い流してくれるよ！

③食後はうがい歯みがきを

…とくに、ねる前はかならず歯みがきをしてね！