



6月の保健目標

歯を大切にしよう

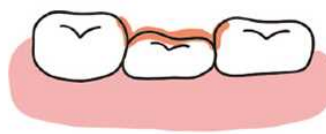
今年は、急に暑くなったり、寒くなったりと気温差が大きいので、かぜをひいたり、体調をくずしている人が多く見られています。気温の変化に体がなかなか慣れていないかもしれませんね。早ね早起き朝ごはんの規則正しい生活を送って、夏の暑さにこれからそなえましょう！！

歯を大切にしよう

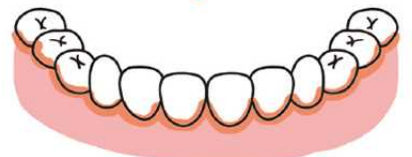
朝の歯みがきはしっかりできていますか？話を聞くと、朝、寝ぼうをして、時間がなくて歯みがきをしていない人が多く見られるようです。歯を汚したまましていると、むし歯になってしまいます。むし歯にならないように、特に下のイラストの赤い部分は歯ブラシをしっかりとあててみがきましょう。歯みがきをする習慣にプラスして、よくかんで食べ、お菓子をだらだら食べないように気をつけましょう。

みがきのこしが 起きやすい場所

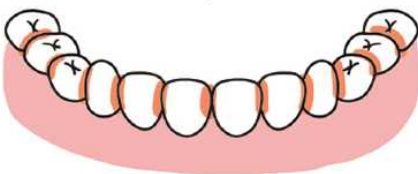
歯の高さが違うところ



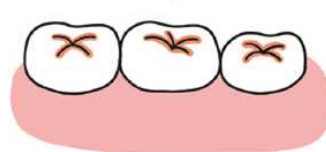
歯と歯肉のさかい目



歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯のうら側



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

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割を落とせるといわれています。

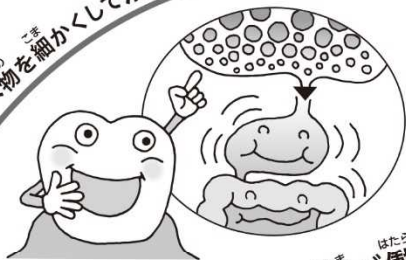
歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみよう

しっかりみがいたつもりでも半分ぐらいしかみがけていない!!

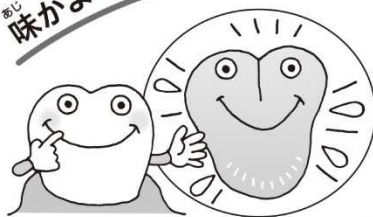


クイズ 歯の役割はどれ？

は 歯の役割はどれ？
食へ物を細かくして消化しやすくする



あじ 味がよくわかるようにする



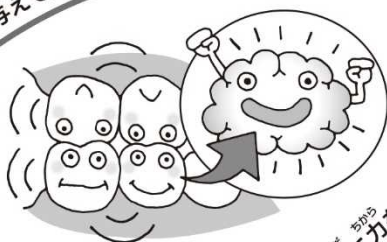
はつ おん きれいに発音できるように助ける



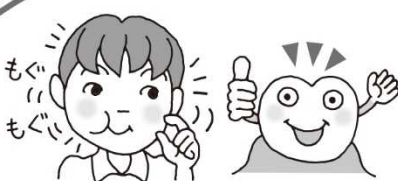
ひょう じょう きれいな表情をつくる



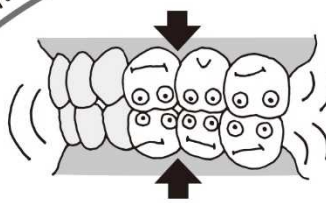
あたま はたら 脳に刺激を与えて頭が働くようにする



かめ 顔の形を整える



し せい 姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと…… 全部！

勉強やスポーツにも影響する？

は 歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

さ ゆう 左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

は た 歯が足りないところからくう き も 空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

ほけんぎょうじ ~6月保健行事~

がつ 6月	10日(火)	ないかけんしん ねん 内科検診(6年) 13:10~	ふじさわ 藤澤裕先生
	12日(木)	けんによう じ じこんごうていしゅつ じ みていしゅつしゃ 検尿1次2次混合提出日(1次未提出者) 9:30までに	いしかわけん よぼう 石川県 予防医学協会
	19日(木)	がんかけんしん ねん た がくねん ざいとうしゃ 眼科検診(1年と他学年の該当者) 13:10~	ふじさわ 藤澤来先生
		しんぞうけんしん ねん 心臓検診(1年) 9:20~	けんさ 検査センター
	27日(金)	けんによう じていしゅつ じ けつか がいとうしゃ 検尿2次提出日(1次の結果からの該当者) 9:30までに	いしかわけん よぼう 石川県 予防医学協会

し か けんしん けつか 歯科検診の結果のお知らせは、全員に配付予定です。その他の健診で治療が必要なお知らせをもらった人は、早めに治療にいきましょう。

