

ほけんだより

令和3年6月4日
鳥取市立明德小学校
保健室

【6月の保健目標】 **歯を大切にしよう** ～6月は歯と口の健康月間です～

食後やおやつ後の歯みがき、むし歯・歯周病（歯肉の炎症）予防・・・「なぜ歯と口はきれいに、大切にしないとイケないの？」あなたは、どう思いますか？

歯と口は、私たちが食べ物を食べるための、いわば、「入り口」です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんで食べることができず、体を作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまう。歯みがきはめんどくさい」「もっと甘い物が食べたい」・・・そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口から体と心が元気になるように、がんばりましょう。

☆☆☆小学生の歯みがきポイント☆☆☆



生えたての永久歯（大人の歯）は、むし歯になりやすい！

小学生は、永久歯（大人の歯）に生えかわる時期です。はじめに1年生ごろに、一番奥の6才臼歯と言われる永久歯が生え、他の歯も順番に永久歯に生えかわります。生えかわった歯は、2～3年かけてかたくなります。生えたての歯は柔らかく、むし歯になりやすいので、特に気をつけてみがきましょう。

<生えたての永久歯のみがき方>



背が低いから、歯ブラシが届かないよ！

歯ブラシを横向きにして、一本ずつみがこう

乳歯が重度のむし歯になると、永久歯へ生えかわる時に、①乳歯の根がうまくとけず、横から生えてくる、②永久歯の歯の質が悪くなることがあります。乳歯も永久歯と同じように、ていねいな歯みがきや早めのむし歯治療が大切です。小学校低学年頃までは、家庭で「仕上げみがき」をして、むし歯を予防しましょう。

<乳歯のむし歯>
隣の歯の生えかわりも邪魔してしまいます。



- 6月10日（木）耳鼻科検診（2年生全員+問診より抽出児童）：10時20分頃開始予定
- 6月14日（月）内科検診（2年生、3年生、6年生）：13時30分開始予定
- 6月24日（木）内科検診（1年生、4年生、5年生）：13時00分開始予定