



# ～にこにこ ほけんだより～



令和6年6月3日  
下伊場野小学校保健室

先日の運動会はとても暑い一日でしたが、大きなけがや体調不良もなく、一人一人が練習の成果を発揮できたことと思います。

さて、6月は、じめじめとした梅雨の季節になります。気温も湿度も高いことから、体調を崩しやすい時期でもあります。水泳の授業も始まるため疲れがたまりやすくなりますが、5月に引き続き規則正しい生活ができるよう、ご家庭でもお声掛けをお願い致します。

## めざせ！歯みがき名人

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、【8020運動】という言葉を知っていますか？これは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。「ずっと自分の歯で食事をする楽しみが味わえるように」という願いを込めてこの運動が始まったそうです。

大切な歯を失う原因は、むし歯や歯周病です。それらを予防するためには、歯みがきがとても大切です。歯みがきのコツを知って、歯みがき名人を目指しましょう。

みがき残しが多いところはどこでしょう？（ ）に当てはまる言葉は何か？

①歯と歯の（ ） 	②奥歯の（ ） 	③歯と（ ）の境目 	④歯並びがでこぼこしているところ 	⑤歯の（ ） 
--------------	-------------	---------------	----------------------	------------

答えは一番下です。



### 歯みがきのコツを知ろう！

<ul style="list-style-type: none"> <li>鏡を見ながらみがく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯ブラシの先を当て、小刻みに動かす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>45度の角度で当て、細かく振動させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>古い歯ブラシは交換する。目安は、1か月に1回。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毛先が広がらないくらいの軽い力で動かす。</li> </ul>
--	--	---	---	--

答え：①間 ②みぞ ③歯肉（歯ぐき） ⑤裏側