

ほけんだより

# はあと



歯と口の健康  
週間特別号

平成26年6月3日  
さいたま市立美園小学校  
保健室



6月2日(月)～6日(金)まで

## 美園小 歯と口の健康週間

### 6月の保健目標



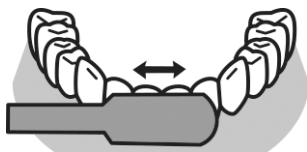
### 歯を大切にしよう



6月2日(月)から「歯と口の健康週間」が始まりました。「歯の衛生週間」だったものが、歯だけでなく、口の中全体の健康増進を目指す目的で、2013年に55年ぶりに変更されました。食べ物を取り入れる器官である歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる体を維持できます。「歯と口の健康週間」を自分の歯と口の「健康習慣」を見直すきっかけにしましょう。

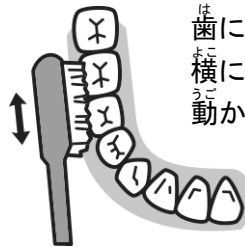
## みがき残しがないように、じょうずにブラッシング!

前歯の外側



歯ブラシを横に細かく動かします。

奥歯の外側



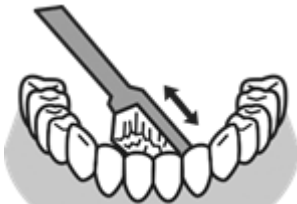
歯に対して横に細かく動かします。

かみ合わせ



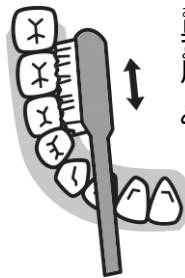
みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。

前歯の内側



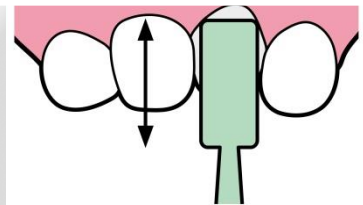
歯のすき間にそって、縦に動かします。

奥歯の内側



奥までしっかり届くようにみがきます。

前歯



前歯の歯と歯の間は、歯ブラシを立てて、毛先を歯にあててみがきます。



正しい歯みがきで、おし歯0をめざそう!!

# は くち けんこうしゅうかん とりくみ 歯と口の健康週間の取組



## は 歯みがきテスト(カラーテスター)

ねんせい がっこうこうかいび たんにん ようぎきょうゆ  
1年生は、学校公開日に担任と養護教諭で行いました。  
ねんせいいじょう かくがききゅう たんにん は おこな  
2年生以上は、各学級で担任が歯みがきテストを行います。



## は 歯っぴースタンプラリー

こうがくねん ていがくねん がっこう なか けいじ  
高学年、低学年がペアになり、学校の中に掲示されているクイズに答えてスタンプを集めます！！児童保健委員会で実施します。

## は くち けんこうひょうご 歯・口の健康標語コンクール (2年生以上)

は くち けんこうひょうご ねんせいいじょう ほしゅう  
歯・口の健康標語を2年生以上から募集します。たくさんの応募をお待ちしています。  
ほけんしつまえ けいじばん けいじ まいとし さくひん おうほ  
作品は保健室前の掲示板に掲示します。毎年たくさんの作品の応募があります！！



## はみがきチャレンジカード

は くち けんこうしゅうかん あいだ は てっぺい  
歯と口の健康週間の間、歯みがきを徹底させるため、歯みがきチャレンジカードを活用します。歯みがきができれば、色をぬりましょう。

## は くち けんこう かん 歯・口の健康に関するポスター (3年生)

ねんせい は くち けんこう かん  
3年生が、歯と口の健康に関するポスターを描いてくれました。

## は けんこうきょうしつ 8020歯の健康教室

だい かい いんかい  
(第1回はぐくみ委員会)

へいせい ねん がつ にち きん  
平成26年6月27日(金)

だい ぶ じどう ぶ  
第1部 9:40～ 児童部

だい ぶ ほごしゃ ぶ  
第2部 10:40～ 保護者の部

さいたまけんし か えいせいしかいし か えいせいし せんせい  
埼玉県歯科衛生士会歯科衛生士の先生が、1～3年生対象に歯みがき指導を行います。第2部では、保護者対象に、学校歯科医の初川先生より講話をいただきます。多くの保護者のみなさまの参加をお待ちしております。(申込書等詳細のお知らせは後日配付します)

## 「8020運動」とは？

「8020運動」とは、80歳まで自分の歯を20本残そうという運動です。80歳まで自分の歯が20本あると、ご飯をおいしく食べることができるといわれています。20本以下だと軟らかいものしか食べられなくなると考えられています。



保護者の皆様へ

学校からの疾病通知は、疾病の疑いがあるお子さんに出しております。病院を受診し、「異常なし」と診断される場合もあります。視力など、毎年のことだと思わず、定期検査として考えていただきたいと思います。学習に支障がないか、感染症ではないか、正確な判断を医療機関でしていただきたいと思います。

また、「疾病通知」や「治療継続のお願い」は、医師会を通して無料で記入していただけるようお願いをしておりますが、医師会に所属していない場合や市外の病院で文書料がかかる場合もあるようです。