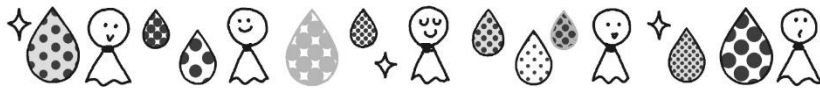


# ☆! ほけんだより ☆! 6月

令和7年6月6日  
翠と溪の学び舎  
玉堤小学校 保健室

新年度スタートから2か月たち、子どもたちもすっかり学校生活のリズムに馴染んできたように感じられます。これから雨の多い季節を迎えます。この時期は、蒸し暑くなったり、肌寒かったりと気温が安定しません。体調を崩しやすいので、衣服の調節や汗の始末も気を付けたいです。学校でもお子さま自身が管理しやすいように、薄手の上着や汗ふき用のタオルを持たせていただくようお願いいたします。



## 6月4日～10日は歯と口の健康習慣



予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>しよう  
むし<sup>ば</sup>歯<sup>は</sup>を

ここ数年で歯に対する意識が高くなり、むし歯のある人の割合は経年的に減少傾向が続いています。昨年度の歯科健診では、むし歯がある人は全体の6.0%で、一昨年度よりも減少し、また区の割合(9.5%)を下回る結果となりました。ご家庭での意識の高さがうかがえます。ただ、歯垢や歯石の付着や軽度の歯肉炎と診断される児童は、全体の18.8%でした(一昨年度は12.6%)。都の統計でも学年があがるにつれて歯肉の状態が悪くなっている傾向にあるようです。毎日の歯みがきを丁寧にするのも大切ですが、定期的に歯医者さんへ通い、メンテナンスすることも大事だと思います。

## できているかな? <sup>ただ</sup>正しい<sup>は</sup>歯<sup>かた</sup>のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くな<sup>くち</sup>って口の中<sup>なか</sup>でむし歯菌<sup>ば ぎん</sup>が増えて<sup>ふ</sup>しまいます。次の4つを意識<sup>つぎ</sup>して<sup>い</sup>みましょう。



かる ちから  
軽い力で  
も  
えんぴつ持ち



こきざみに  
うご  
動かす



は け さき  
歯ブラシの毛先を  
は めん  
歯の面にあてる



かがみ み  
鏡を見ながらみがいて、  
のこ  
みがき残しをチェックする

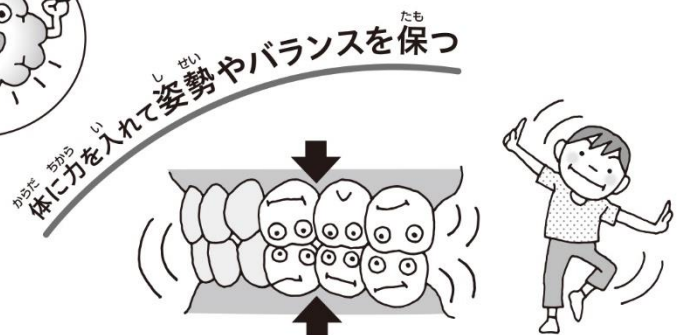


# こ ぼん 子ども版

6月4日は、むし歯予防デーでした。日ごろからしっかり歯みがきはできていますか？特に、夜の歯みがきはとっても大切です。1本1本ていねいに磨いて、むし歯を予防しましょう！

6月の保健目標 **歯を大切にしよう**

## クイズ 歯の役割はどれ？



こたえ なんと…… **全部！**

### 勉強やスポーツにも影響する？

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？

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？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。