

令和7年6月5日
 嘉手納町立屋良小学校
 今月の保健目標
 歯を大切にしよう

ほけんだより6月

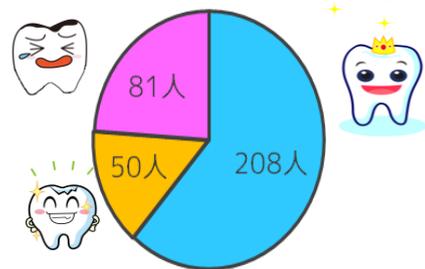
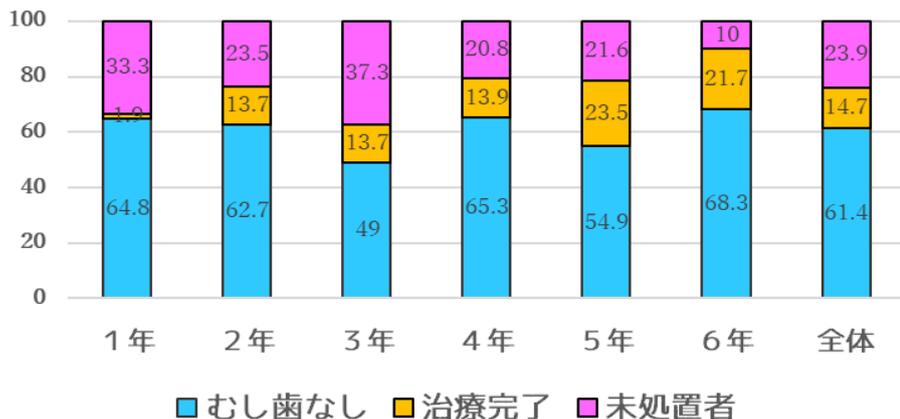
6月4日
 は、

☆むし歯予防デー☆ 白い歯 良い歯 元気な子



5月の歯科検診の結果、81人(23.9%)のお友だちに「むし歯がある」ことが分かりました。むし歯は病気です。早目に歯科医院へ行き、治療しましょう。治療が終わったら治療報告書を学校へ提出してください。また、食後・ねむる前にはつるつるになるまで歯をみがき、おやつや食事の取り方など、ご家庭でも今一度歯や口の健康について考えてみましょう。

R7 歯科検診結果 (学年別)



■ むし歯なし ■ 治療完了 ■ 未処置者
 歯に歯こうがついていた人...171人
 歯肉炎になりかけの人...117人
 むし歯になりかけの歯がある人...78人

歯に歯垢がついていた人は、なんと171人！歯肉炎になりかけの人が117人でした。小学生期は自分の力だけで歯垢を落とす事は難しいようです。ぜひ1日1回は仕上げみがきをお願いします。むし歯がなくても歯医者で細かい汚れを取ってもらうことも大事ですよ！

デンタルフェアのご案内

保健室前掲示板で歯の図画・ポスター学校代表作品を展示しています。どの作品も素晴らしいです。ぜひご覧になってください！また、代表作品は6月7日(土)に開催されるデンタルフェア(北谷ニライセンター)でも展示されます。よい歯の表彰や矯正相談などもありますので足を運んでみてください。



デンタルフェアよい歯の表彰

3年 島袋 亜海 さん
 6年 石川 虹羽 さん

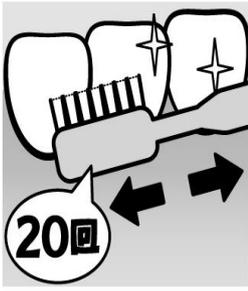
とてもきれいな歯の持ち主です♪

歯の図画・ポスター学校代表

3年 嘉陽 こうめ さん、大城 ゆあ さん
 4年 グリーン キアナ さん
 5年 座間味 心愛 さん、大嶺 紀愛利 さん
 6年 又吉 新 さん

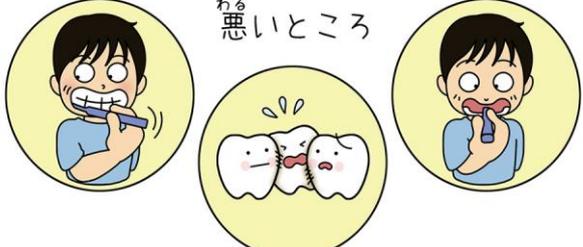
よい歯の表彰

歯みがきの基本 編



- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

こんなところが
みがきにくい!



きりきり側
歯並びがわるいところ
まえ歯の裏

歯ブラシが届かない
歯と歯の間は
“フロス”で!



ホルダー付きのものもあります

歯肉を傷つけないように注意して使いましょう!

ねむる前の歯みがきは
時間をかけていねいに!



1本1本の歯を
意識しながら
ていねいに

そろそろ暑さが心配です。朝ご飯を食べて、水とうとぼうしを忘れずに持って来て下さいね。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。