



6月のほけんだより

令和6年6月
伊豆味小中学校
ほけんしつ

梅雨の季節ですが、^{天気}が^{変わりやすい}この時期は、^{体調}を崩しやすい時期でもあります。
規則正しい生活を^{心がけ}、^{元気に}すごしましょう！！



4月に行われた^{歯科検診}の結果は、下記の通りでした。
むし歯があり、^{治療}がまだの人は、^{早めに}治療へ行くようにしましょう。

	小学生	中学生	全体 (35人)
むし歯がない人	13	8	21 (60%)
治療が終わっている人	3	0	3 (9%)
むし歯がある人	8	3	11 (31%)



むし歯菌が大好き!? な口の中!!



歯みがきがていねいに
できていない



歯についた白いかたまりは
ぼくたちの家!

白いかたまりは歯垢といって、
むし歯や歯周病の原因になる菌
がたくさんいます。水にとけにくい
ので、うがいだけではダメ!
きちんと歯みがきをしましょう!

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん入った
おかしが大好き!

むし歯菌は、ダラダラ食べている
口の中が大好き! 食べものに含ま
れる糖分をエサにして酸をつくり
だし、歯を溶かしてしまいます。
おやつは時間を決めて食べましょう!

あまりかまわずに食べている



だ液がたくさんでたら
ながされちゃう!!

口の中の汚れを洗い流してくれる
だ液! よくかんで食べるとたくさん
出ます。普段からかみ応えのあるも
のを選んで、「ひと口30回」
しっかりかみましょう!

むし歯予防の第一歩は、「歯みがき」です!!

お家でも、「食べたならみがく!」習慣をつけるといいですね。

