

# ほけんだより

# 6月

R5.6.1 国府支援学校 保健室

あじさいの花がきれいな季節になりました。これから梅雨の時期に入ります。雨の日がこれから多くなりますが、家や学校の中でも、楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。また、梅雨の時期は、天気によって気温の変化が大きいので、肌寒く感じる日は1枚上着を持ってくるなど工夫して体調管理をしていきましょう。



は けんこう  
**歯の健康を守ろう。**



けんこう は たも  
**健康な歯を保つための4つの習慣**

① よくかんで食べる



② 食べたあとは歯みがき



③ 歯みがきの後は鏡でチェック



④ 歯医者さんでの定期健診も忘れずに



## は 歯みがきで健康な歯を 歯みがきのコツ

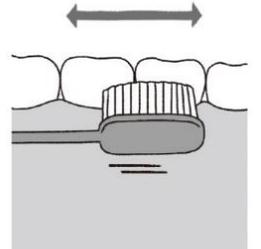
### 歯ブラシの使い方



えんぴつの持ち方で持つ



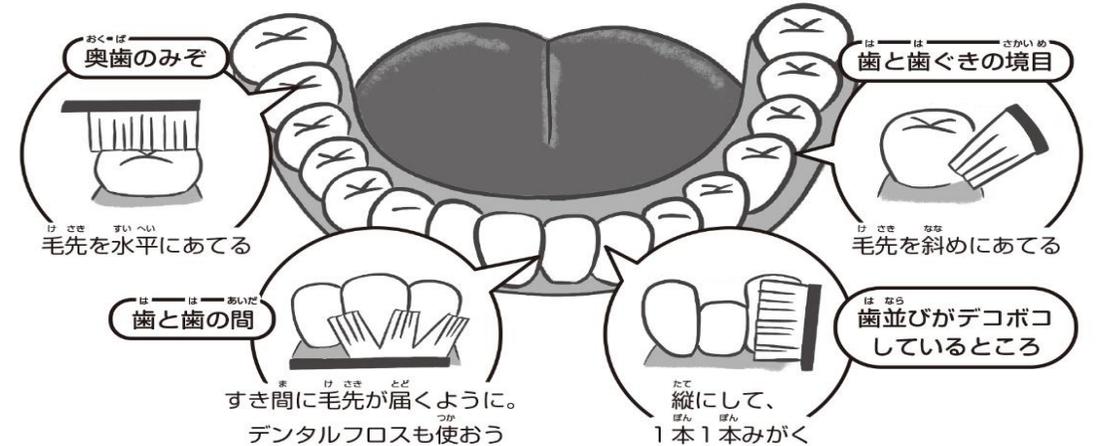
軽い力で当てる



こきざみに動かす

### みがき残しに注意!

### みがき残しやすい場所 と みがき方



### 寝る前の歯みがきが大切なワケ

#### クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のある唾液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時は唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。