

## むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4~6/10は歯と口の健康週間。  
ピカピカで健康な歯を守ろう！

**むし歯ゼロさんの歯みがきは？**

- 鏡を見ながらみがく
- 毛先の広がっていない歯ブラシでみがく
- 鉛筆の持ち方で、力を入れすぎない
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみぞ、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯に毛先をあてて、1本ずつ小さくチョコチョコ動かす

### むし歯になる危険度は？

**スタート**

甘いものが好き → 1日30回以上かんで食べる

おやつを食べる回数が多い → ねる前はていねいに歯をみがく

歯ブラシは開いたら取りかえる → 歯みがきは1分くらいで終わっちゃおう

危険度 10%	危険度 50%	危険度 80%
ほとんど安心。でも油断しないで。これからもしっかり歯をみがこう	少し気をつけるだけでむし歯の危険度は減らせるよ	もっと歯にいい生活を心がけて。ねる前にはしっかり歯をみがこう

### むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつきやすいものはダメ

だらだら食べ続けないう

ひとくち30回以上

みなさんはどんなおやつをたべていますか？

あまくないからだいじょうぶ！だけではなく、歯にベタベタくっつくおやつやジュースも要注意です。

おやつのお回数が多いと、口の中は歯がとけやすい状態が続くため、むし歯になりやすくなりますよ。

### 悪い例

朝食 8時

おやつ 10時

昼食 12時

おやつ 14時

夕食 18時

夜食 22時

むし歯になりやすいゾーン

おやつのお回数を減らしてね。食べたなら歯をみがいてね。

しかけんしん けっか  
**歯科検診の結果から**

むし歯がなく口腔の健康状態がよかった人  
 99 人

むし歯があった人  
 95 人

歯肉炎（はぐきの炎症）  
 や歯石（歯垢のかたまり）  
 があった人  
 16 人

ぎょうじ よてい  
**6月の行事予定**

- 6月 4日（火） 尿検査1回目（全学年）
- 6月 5日（水） 内科検診（3年生）
- 6月11日（火） 歯の健康集会
- 6月12日（水） 内科検診（1年生）
- 6月18日（火） 尿検査2回目（未提出者と再検査者）
- 6月28日（金） 尿検査3回目（未提出者と再検査者）



暑くなると、アイスやジュースを飲む人が増えますが、その中にも砂糖がいっぱい入っています。むし歯をつくらないためにも食べすぎ・飲みすぎに気をつけましょう。



6月にはプール学習が始まります。  
 みなさんが元気に楽しくプール学習をするために、心がけてほしいことがあります。  
 しっかり守ってください。

• 早ね・早起きをしましょう。・・・プールでの運動は体力をつかいます。

しっかり寝て、朝ご飯を食べてきましょう。

• 朝、体温を測定しましょう。・・・自分の健康状態を把握しましょう。平熱より高い場合は、様子をみましょう。

• 病気の早期治療をしましょう。・・・アレルギー性鼻炎や結膜炎などの病気や受診のお知らせをもらった

人は、早めに受診を済ませておきましょう。