



ほけんだより

令和8年6月12日
豊島区立駒込小学校

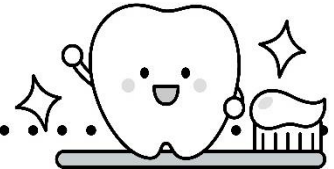
雨の多い季節になります。じめじめした天気が続くと、身体がだるくなったり、気分がすっきりしなかったりすることがあります。これからどんどん暑くなるので、しっかり食べ・よく寝て・水分をしっかりとって、健康に過ごしていきましょう。

今月の保健目標・・・「歯を大切にしよう」

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

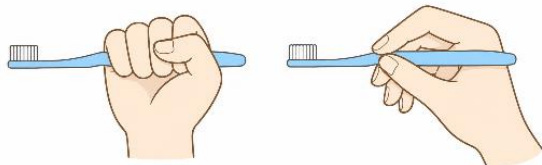
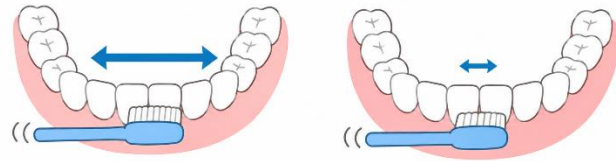
むし歯の「むし(64)」にちなんで、「むし歯予防デー」とされた6月4日から1週間が歯と口の健康週間とされています。今日は、正しい歯みがきについてお伝えします。

正しく歯みがきできているかな？歯みがきミニクイズ



Q1. 歯のみがき方で正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. 歯ブラシの持ち方で正しいのは？

- ① グーでにぎって持つ
- ② えんぴつ持ち

Q3. 歯ブラシをとりかえるのはいつ？

- ① お気に入りをずっと使う
- ② 毛先が開いてきたとき



Q4. 歯みがきの後、口をゆすぐときの水の量は？

- ① ペットボトルのキャップ2杯分くらい
- ② コップ半分くらい

答えは次のページ➡



Q1. 歯みがきで正しいのは…①

歯をみがくとき、歯ブラシの毛先が歯の表面で動いていなければ歯こう(よごれ)は落ちません。歯はでこぼこしているため、大きく動かしても、みがき残してしまいます。歯2本分ずつ、ていねいにみがきましょう。

Q2. 歯ブラシの持ち方で正しいのは…②

力のちがいで、軽い方と強い方でみがいたとき、軽い方でみがいた方が歯こうがとれたというデータがあります。また、強い力でみがくと、歯ぐきから血が出る人が多かったです。

グーでにぎると力が入りやすいので、えんぴつ持ちでみがきましょう。

Q3. 歯ブラシをとりかえるのは…②

毛先が開いたブラシでは、一生けん命みがいても約60%しか効果がありません。また、歯ブラシは長く使うことで細菌が増え、不衛生にもなります。1か月を目安に交換しましょう。

Q4. 口をゆすぐときの水の量は…①

水の量が多いと、歯みがき粉に含まれるフッ素がうすまってしまい、むし歯の予防の効果が弱まってしまいます。うがいも1回がいいです。

しかこうわ
歯科講話がありました

6月11日(木)歯科講話がありました。初めに、健康委員が歯に関するクイズを出しました。続いて、学校歯科医 伏見先生から、お話がありました。『歯はなんのためにあるのか?』と児童からのクイズがあり、では、自分にとって歯はなんのため?と考える機会を伏見先生にはつくっていただきました。みなさんにとって、歯が大切なものと思えるように、そしてその歯を守ろうと行動できるように、これからも指導していきます。



『よい歯のバッチ』について



豊島区教育委員会から、定期健康診断の結果をもとに、「むし歯のない人」と「治療をした人」に『よい歯のバッチ』が配られます。駒込小学校でも「結果のお知らせ(ピンクの用紙)」をもらった人も、がんばって治療したらバッチを配っているの、お知らせをもらった人は早めに歯科にかかって、治療するようにしてください。治療が終わった人は「結果のお知らせ(ピンクの用紙)」を担任もしくは養護教諭に提出してください。