

5・6年生

# ほけんだより 6月

2021年  
池田小学校  
保健室

6月4日～10日は、「<sup>は</sup>歯と口の<sup>けんこうしゅうかん</sup>健康週間」



6月4日～10日は「<sup>は</sup>歯と口の<sup>けんこうしゅうかん</sup>健康週間」です。ごはんを食<sup>た</sup>べた後<sup>あと</sup>、はみがきをきちんとできていますか？

「ピカピカの<sup>は</sup>歯」は、あなたの<sup>えがお</sup>笑顔をもっとすてきにしてくれますよ(^o^)\*

知っていますか？

「おとなの<sup>は</sup>歯」の  
なまえ やくわり  
名前と役割



2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう！！



いっしょう とも あゆ じぶん は  
**「一生を 共に歩む 自分の歯」**



ことし 今年の「**歯と口の健康週間**」の標語です。

おじいちゃん・おばあちゃんになっても、「自分の歯」で、ごはんをおいしく食べることが出来ますように。

次のことに気をつけて毎日のはみがきをがんばろう(^v)♪

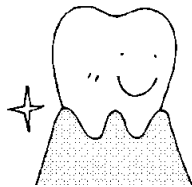
しにくえん  
**「歯肉炎」って？**

歯と歯肉(歯ぐき)との境目にたまった歯垢(白くてネバネバしたもの)の中の細菌が出す毒素により、歯肉に炎症が起きた状態のことです。



重度の歯肉炎になると、最後には歯がぬけてしまいます…。

あなたの「**歯肉(歯ぐき)**」は**元気**ですか？ **今すぐチェック!**



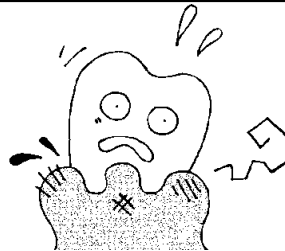
けんこう は  
**健康な歯ぐき**

うすいピンク ← 色 →

ひきしまって、ピチピチしている ← 感 触 →

歯と歯の間に、しっかり入りこんでいる ← かたち →

出血しない ← 出 血 →



しにくえん は  
**歯肉炎の歯ぐき**

赤っぽい

はれていて、プヨプヨしている

丸く厚みがあって、ふくらんでいる

はみがきなどの刺激でも出血しやすい

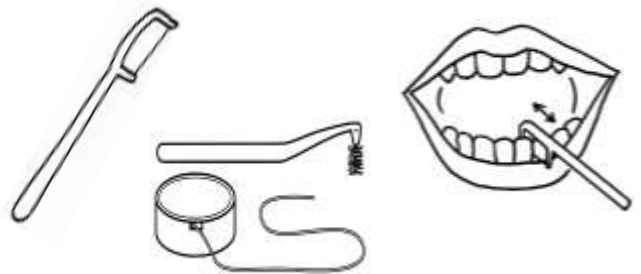
しにくえん かいぜん は じゅみょう  
**歯肉炎を改善して、歯の寿命をのばそう!**

歯肉炎の直接的な原因は歯垢なので、これを取りのぞく「**注意深いブラッシング**」で改善できます♪



かがみ 鏡を見ながら、

歯のウラ側もしっかりと♪



ハブラシが届かない歯と歯の間には

**「糸ようじ」「歯間ブラシ」「デンタルフロス」**を♪