



「梅雨」の時期は毎日雨が続いて運動場で遊べないし、じめじめムシムシして身体が調子もくってしまいがちです。憂鬱な気分を吹き飛ばすためにも、教室でみんなが楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。また、すっきり晴れた日は外で元気よく遊ぶようにしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です



# 歯のクイズ王 決定戦

問題

- 問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。
- 1 歯みがきをするのは(食べる前・食べた後)がいい
  - 2 (奥歯・前歯)は特にみがき残しやすい場所である
  - 3 歯ブラシは(弱い力で・強い力で)あてる
  - 4 歯ブラシだけで汚れは(全部・だいた)落とせる
  - 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、(いつも通り・注意して)歯みがきをする
  - 6 歯みがきをしないと歯に(細菌・虫)がくっつく
  - 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が(抜ける・生えてくる)ことがある
  - 8 (よくかんで・飲むように)食べよう
  - 9 歯科検診結果の「GO」は(このままGO!・病気のサイン)を表す
  - 10 歯科医院には歯が(痛くなってから・痛くなくても)行く

答え

- 1 食べた後 むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 2 奥歯 奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。
- 3 弱い力で 歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいた 歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 5 注意して 歯並びがデコボコしているとみがきにくい。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。
- 6 細菌 歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 7 抜ける 歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 病気のサイン 「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

得点を計算しよう! \*1問10点です

100点  
全問正解で 歯のクイズ王!

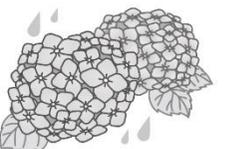
これから毎日歯みがきをして健康な歯を守ってください

まちがひとこたよせいかつなか間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、なんど何度でもチャレンジ!

## ☆6月の保健行事☆

- 6月5日(水) 眼科検診 対象者
- 6月13日(木) 歯みがき指導 2年生
- 6月27日(木) 歯科検診 全学年

さくねんど けんこうしんたんしゆり ねんご せうじょう たいしょうしや たいせうしや  
昨年度より健康診断処理ソフトが新しくなつたため、歯科検診後のお知らせ発行に時間がかかります。ご了承ください。



6月19日はプール開きです

### ☆プールの前にチェック☆

- 健康診断で自・耳・鼻に病気が見つかった人は、病院に行きましたか?
- 水泳学習の前日はたくさん寝ましたか?
- 水着や帽子やプールカードなど忘れ物はありませんか?
- 爪は短く切りましたか?

当日は体調チェックも忘れずに