

ほけんだより 9月号

令和2年9月9日
川口小学校
養護教諭 乾早貴
No. 11

9月4日(金) 歯科衛生士の岩本先生に歯科指導をしていただきました。

「歯周病の予防と糖類について」(5・6年生)

1日にとってもいいとされる
さとうの量は約20グラム！
保健委員が1学期にやった「糖類しらべ」では、
炭酸飲料に含まれるさとうは44グラム！
ジュースにはたくさんのさとうが入っています。
飲みたいときは時間を決めて、飲んだ後
ていねいに歯みがきをすると虫歯の
予防になります。



鏡を見ながら歯周病チェック！
歯ぐきが赤くなっているか、
ぐらぐらする歯がないか観察中です。

保護者の方へ



- 歯みがきの後は、みがき残しがないように仕上げみがきをお願いします。
- 虫歯や歯の痛みがなくても、年に1回は歯医者を受診しましょう。

「虫歯になんて簡単・ないにくいおやつ」(3・4年生)



おやつを虫歯になりやすいか
どうかで分けました。キシリトールガムは
さとうが含まれているものと含まれていない
ものがあります。おやつを食べるときは、
ジュースではなくお茶や水を飲むなどして、
組み合わせを工夫しましょう！

うがいはしっかり音が聞こえる
くらいぶくぶく泡立たせること！
ペットボトルの水をよくふると、
たくさん泡が出るのと同じです。



「第一大臼歯(6才臼歯)をまもろう」(1・2年生)



6才臼歯とはおとなの歯で、一番かむ
力が強い歯です。奥にはえるので
きれいにみがくのが難しく、虫歯に
なりやすい歯でもあります。

歯を強くするフッ素洗口は、少し
下を向くだけでなくしっかり顔を
左右にかたむけて、口の中全体に
行き渡るようにしましょう！

