

ほけんだより

H.28.6.13
せとしろくしもしなのしょうがっこう
瀬戸市立下品野小学校
ほけんしつ

梅雨入りしました。雨の多い季節になった。ということですね。
また、晴れの日、気温が高くなることも多くなりました。
天気の変化や気温の変化で体調をくずしやすくなります。体温調節ができるような服装をしましょう。また、暑い日は、帽子をかぶることと、水分ほ給をわすれずに、熱中症に注意しましょう。



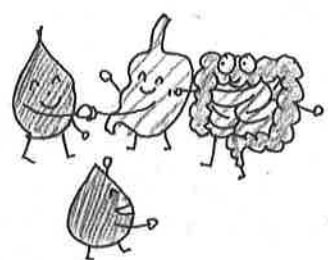
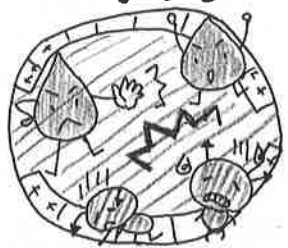
知ってた？ だえきのすごいはたらき



口の中をばい菌からまもる

食べものを消化する

口の中を洗い流す



だえきを出すにはよくかむこと!!
もぐもぐ
ひとくち30回かもう。

歯科検診の結果から...

下小は、歯垢がたくさんついている子が、全国平均の約5倍!!

歯みがきをしているつもりでも、ていねいにできていないようです...

? 歯垢ってなに? → 口の中にいる細菌に食べかすがついて「細菌のかたまり」ができる。
これが歯垢(プラーク)だ!!

? どうして歯垢があるといけないの?

⇒ 歯垢の中でつくられた「酸」や「毒素」が悪さをして「むし歯」や「歯周病」になるからだ!!

? どうしたら歯垢がとれるの?

⇒ それは...「毎日毎食後歯みがきをする事」

ただし、ただ単にみがけば良いのではなく、
「1本1本を意識して、ていねいに」歯をみがくことが大切です!!



80才でも20本の自分の歯を!

6/21~24は下品野小
学校のむし歯予防週間
です。6/21は保健委員会の
発表会もあります。
お楽しみに!!

