

ほけんだより

令和6年6月1日
第4号
川口市立幸町小学校保健室

きれいに、大切に…

歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなきゃいけないの？」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか？

歯や口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだと心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばって行ってほしいと思います。



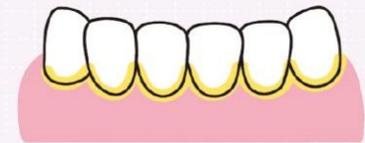
おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

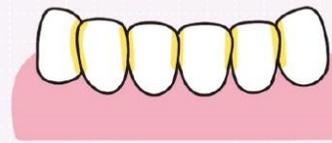
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののかすや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていていねいにみがくようにしてくださいね。



保護者の皆様へ

「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配付いたしましたが、受診のおすすめの「むし歯(C)」があります。」の欄に○がついていた方は早期の受診をお願いいたします。