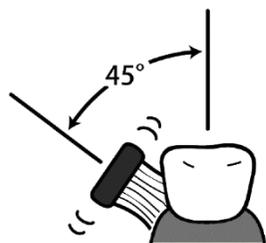




6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。

## ブラッシングのポイント(自分の歯並びに合った方法)



歯と歯肉の境目  
45度に当てる



歯ブラシは小刻みに動かす  
(2～3mm幅で20回)

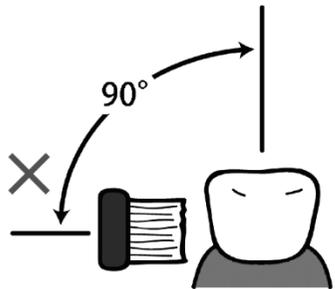


歯の裏側は歯  
ブラシをタテに  
してみがく

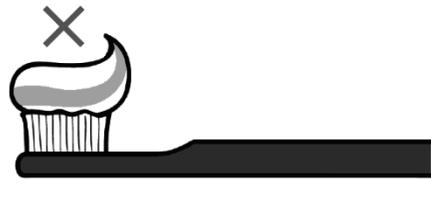


歯と歯の間や溝は歯ブラシの先で  
1本ずつ小刻みにみがく

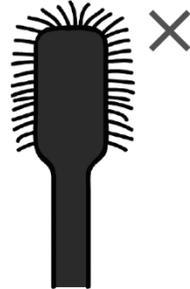
## ここに注意!



大きくごしごしと横に動かしても、歯が傷つくだけで汚れは取れません。



歯磨き剤のつけすぎに注意。少量で十分です。



歯ブラシは、毛先が後ろから見えるようになったら交換時期です。

## 歯を強くする食べ物「まごわやさしい」

**ま**

まめ

(たんぱく質・マグネシウム・カルシウム)

**ご**

ごま

(たんぱく質・ビタミンE・カルシウム)

**わ**

わかめ

(カルシウム・リン・ビタミンA・食物繊維)

**や**

やさい

(マグネシウム・リン・ビタミンA・C・K)

**さ**

魚

(たんぱく質・カルシウム・ビタミンA・D)

**し**

しいたけ

(きのこ類)  
(ビタミンD・食物繊維)

**い**

いも類

(炭水化物・食物繊維)

## 食中毒にも気をつけて! 食中毒予防の3原則

① 菌をつけない  
= 洗う! 分ける!

② 菌を増やさない  
= 低温で保存する!

③ 菌をやっつける  
= 加熱処理!

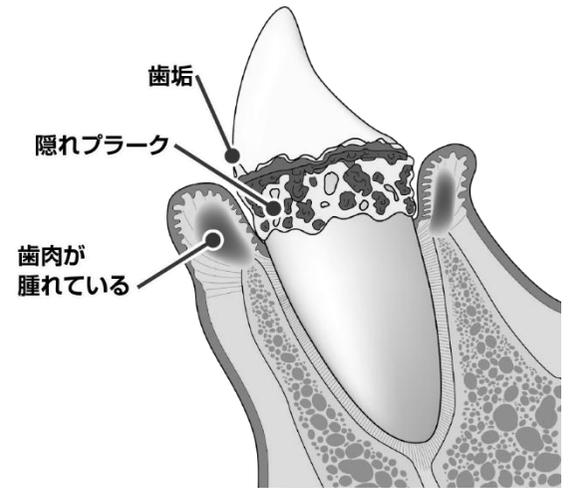
体育大会も無事に終わり、疲れが出てきている人もいます。自分のリラックスできる方法を見つけ、ゆっくり休んでくださいね。みなさんに健康診断の結果を配布していますので、病院受診の必要がある人は、早めの病院受診をして健康な体で1年間を過ごせるようにしましょう。

## 歯肉炎に気をつけよう!

歯肉が歯についた歯垢に接していると、歯垢の中の菌(歯周病菌)がつくる酵素や毒素で炎症を起こし、それを治そうと血管が増え、歯肉の色がピンク色からこい赤色になります。また細かい血管が増えることで、歯肉を押すとすぐに出血しやすくなります。

これが歯肉炎の状態です。

この状態を放っておくと、どんどん炎症が広がり、やがて歯を支えている歯槽骨まで溶かす歯周病へと発展し、最悪の場合、歯が抜けてしまいます。



## 歯肉炎やむし歯を予防するには

むし歯も歯肉炎も何もしないで自然に治ることは絶対にありませんが、初期の段階のうちに、ていねいな歯みがきをすることで元に戻すことができます。また、その他にも、日常生活から次のことを意識してすごしましょう。

食後のていねいな歯みがき  
(とくに夜寝る前)

鏡やフロス、舌でのチェック



おやつは時間と量を決めて

だらだら食べはむし歯のもと



食べる時はよくかんで

かんで、だ液をたくさん出そう



6月のスクールカウンセラー来校日は、**8日(木)・22日(木)**です。

\*相談したい人は、担任の先生または保健室まで連絡してください。