



ほけんだより

令和5年6月21日 国頭村立奥小学校 保健室

6月の保健目標

は たいせつ

歯を大切にしよう!

梅雨が終盤にさしかかってきて、いよいよ沖縄に暑い夏がやってきます！この時期には、扇風機やクーラーを活用しているご家庭も多いかもしれません。室内と外との気温差で体調を崩しやすくなることも多くあります。最適温度の25℃～28℃、湿度は50%～70%を保つように心がけてください。また、バランスの良い食事や睡眠をしっかりとるなどして、生活リズムを整えて毎日元気に過ごしてほしいと思います。そして、健康診断の結果、受診のおすすめの手紙が届いた人は、早めに受診しましょう！



歯と口の健康について考えよう! ~奥小の歯の検査結果~

歯の検査結果(ピンク)を配布しています。お家の方にもとどいていますか？

みなさんの歯は、乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)にはえかわる大切な時期にです。永久歯はこれからずっと使っていく大切な歯で、毎日の歯みがきをして、丈夫な歯を作りましょう！むし歯のある人や医師に相談が必要な人は、早めに歯医者さんで治療してもらいましょう。

令和5年 むし歯なし

○ダイヤモンド賞 2名
むし歯やむし歯になった歯が1本もない人

○歯ッピー賞 2名
むし歯の治療が終わっている人



ゆいゆい委員会の保健朝会

委員会の時間や朝の時間に練習し、歯や口の健康に関するクイズをだしました！



を使った。ロびま全
保い。ス、した国
てこ歯を、実小
るな歯を使際。国
ことシつて、小
をこと、歯生
を学そ、実歯
びまし、タの
した。口、ク
の健康をし

歯みがきをやっていないが
やりきれてはいない？



寝る前の歯みがき

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。