



6月4日～10日は
は ぐち けん こう しゅう かん
歯と口の健康週間



今年も歯と口の健康に関する作品（ポスター・作文・標語）にご協力いただき、ありがとうございます。クラス代表作品を2階会議室前に掲示しますので、ご覧ください。ポスター・作文・標語は2点ずつ学校代表として小山地区のコンクールに応募しました。

1, 2, 5, 6年生の

歯科検診がおわりました

もうすぐ結果のお知らせを配ります。

1, 2年生はとてもむし歯が少なく、歯医者さんがおどろいていました。逆に5, 6年生は口の中の状態がとても悪い人が多くておどろいていました。

低学年と高学年の差は何でしょう？

やはり、高学年になると歯みがきは自分だけでやっていると思います。低学年ではまだ仕上げみがきなど、おうちの方の目も手も行き届いていると思われます。その差は大きいと思います。せっかく約10年間むし歯がなかったのに、残念です。ブラッシングもできていない人が多いとご指導されました。自分ではみがいているつもりでも、きちんとみがけていないのです。



できているかな？ ^{ただ}正しい歯 ^{かた}のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
のこ
みがき残しをチェックする

歯医者さんからはこんなこともご指導されました

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

幸いなことに、東城南小学校の周りには、歯医者さんがたくさんあります。早く予約をして、1日も早く治療を受けてきてください。

6月2日からメディアバランス週間です

メディアバランス集会でも、目の健康について説明しました。歯も目も悪くなってからではおそいのです。



子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。