



がつ ほけん もくひょう 6月の保健目標 は たいせつ 「歯を大切にしよう」

がつ か か は くち けんこうしゅうかん
6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。毎日ていねいに

令和6年6月
大阪市立豊里南小学校

は ば し にく は
歯をみがき、むし歯や歯肉（歯ぐき）の病気を予防しましょう。



問題

もんだい よう ただ かこ
問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

1. 歯みがきをするのは
(食べる前・食べた後) がいい
2. (奥歯・前歯) は特に
みがき残しやすい場所である
3. 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
4. 歯ブラシだけで汚れは
(全部・だいぶ) 落とせる
5. 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、
(いつも通り・注意して) 歯みがきをする

は は
歯みがきをしないと

は は
歯に (細菌・虫) がくっつく

は は
歯ぐきの腫れを放つておくと、

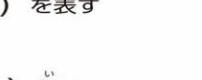
は は
歯が (抜ける・生えてくる) ことがある

は は
(よくかんで・飲むように) 食べよう

は は
歯科検診結果の「GO」は

は は
歯科医院には歯が

は は
(痛くなつてから・痛くなくても) 行く



とくでん けいさん
得点を計算しよう！ * 1問10点です

100点

は おう 全問正解で 歯のクイズ王！



まいにちは
これからも毎日歯みがきをして
健康な歯を守ってください

まちが
ひと
じっせん
実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、
なが
何度でもチャレンジ！

答え

1. 食べた後

むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。

2. 奥歯

奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいです。1本1本ていねいにみがきましょう。

3. 弱い力で

歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。

4. だいぶ

歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。

5. 注意して

歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。

6. 細菌

歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。

7. 抜ける

歯ぐきの腫れは、歯に歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。

8. よく
かんで

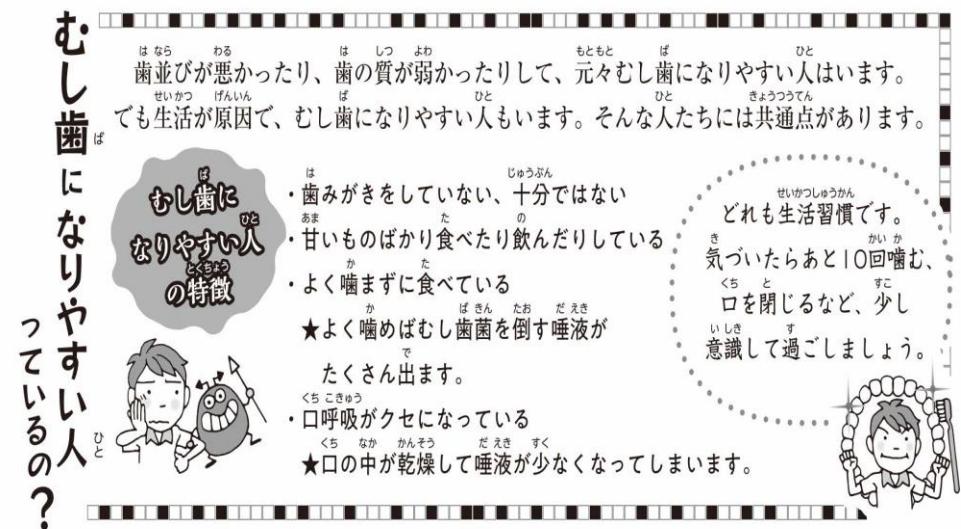
だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。

9. 病気の
サイン

「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。

10. 痛く
なくとも

むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。



プールが始まります



プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

