

ほけんだより 6月号

大阪市立古市小学校

梅雨入りが早く不安定な天候が続きますが、皆さん体調をくずしていませんか？すいみんをしっかりとって、体調をととのえ、しっかりと学習できるようにがんばりましょう。

6月のほけんぎょうじ

歯科検診	10日(木) 4年	13:30~	内科検診	16日(水) 3・4年	13:30~
	11日(金) 5年	13:30~		22日(火) 2・5年	13:30~
	14日(月) 6年	13:30~		24日(木) 1・6年	13:30~
	17日(木) 2年	13:30~			
	18日(金) 1年	13:30~			
	21日(月) 3年	13:30~			

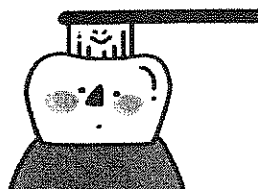
6月4日~10日は歯と口の健康週間です！

歯科検診があります。治療のすすめの用紙をもらった人は早めに歯医者さんでみてもらいましょう。

むしばや歯肉炎は生活習慣から発生する、生活習慣病のひとつです。日頃から、すききらいをへらしたり、かむ回数を一口30回に近づけたり、おやつを食べ方、はみがきのしかたなどを工夫して、むしばや歯肉炎を予防しましょう。

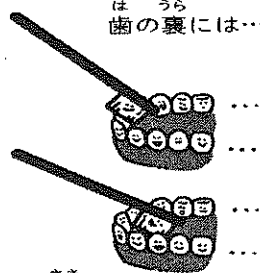
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

あみ合わせの部分には…



けさき せんたい
毛先の全体をあてる！

はうら
歯の裏には…



さき
「つま先」や「かかと」をあてる！

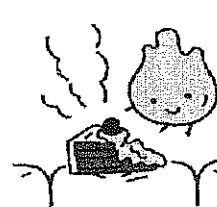
はしにく
歯と歯肉のさかい目には…



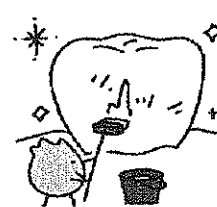
けさき
毛先をななめにあてる！

歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



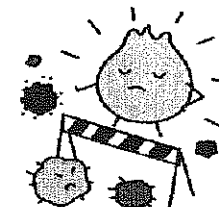
食べたものの
消化を助ける



歯についた
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を
中和する

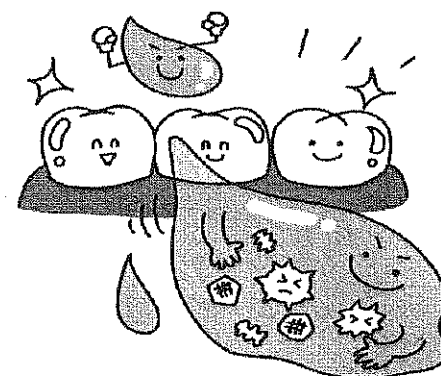


口の粘膜を
ばい菌から守る

保護者の方へ ~唾液の効能について~

物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。近年の研究により、唾液には多くの重要な効能（働き）があることがわかっています。歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。

- 消化を助ける（デンプンを分解）
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し舌で味覚を感じさせる
- 食べカスや細菌を洗い流す
- 病原微生物への抵抗力がある
- 口内の急激なpHの変化を防ぐ
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給



なお、睡眠中は唾液の分泌量が減ることが明らかになっています。その点からも、むし歯・歯周病予防を念頭に、就寝前には歯みがきなどの口腔ケアをしっかりと行い、食べカスやプラーク（歯垢）を口の中に残さないように努めることが欠かせないのです。

プール学習が始まります。

耳鼻科検診・眼科検診などで治療の用紙をもらった人は、必ずプールまでに治療しておいてください。

体調の悪いときは、無理をしないようにしましょう。