



ほけんだより

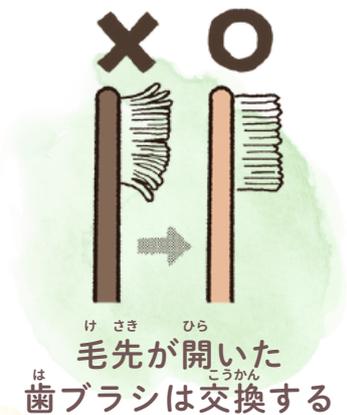
令和7年 6月 5日
台東区立大正小学校
保健室

皆さん、歯科検診の結果は怎么样了。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に、自分の歯について考えてみましょう。歯は、一生使うとても大切な体の一部です。虫歯は自然に治ることはなく、放っておくとどんどん悪化してしまいます。早めに見つけて、きちんと治療することが大切です。また、「虫歯がないから大丈夫」と思っている、歯ぐきの病気や見えないところにトラブルがあることもあります。虫歯がなくても、定期的に歯医者さんで診てもらい、健康をチェックしましょう。自分の歯で一生おいしく食べるために、今からしっかり歯を大切にしましょう！

6月の保健目標

歯を大切にしよう

虫歯予防のためにできること



できているかな？ 正しい歯のみがき方

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菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

- 軽い力でえんぴつ持ち
- こきざみに動かす
- 歯ブラシの毛先を歯の面にあてる
- 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

