

ほけんだより

令和6年6月
林田小学校 保健室

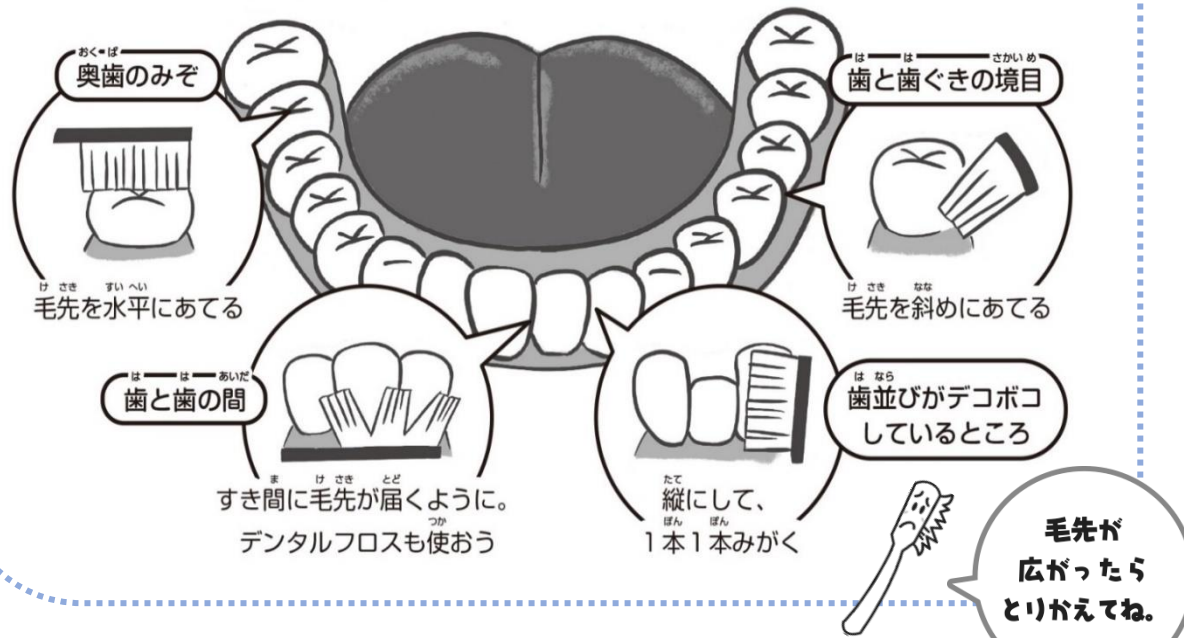


は たいせつ
歯を大切にしよう!



6月は歯と口の健康週間です。大人の歯は一生に一度しか生えてきません。いつまでも自分の歯でおいしくご飯が食べられるように、今のうちから歯を大切にしましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方



むし歯を防ぐ生活習慣



ていねいに
歯をみがく



あまいものを
食べすぎない



よくかんで
ゆっくり食べる



定期的
に歯医者さんに行こう

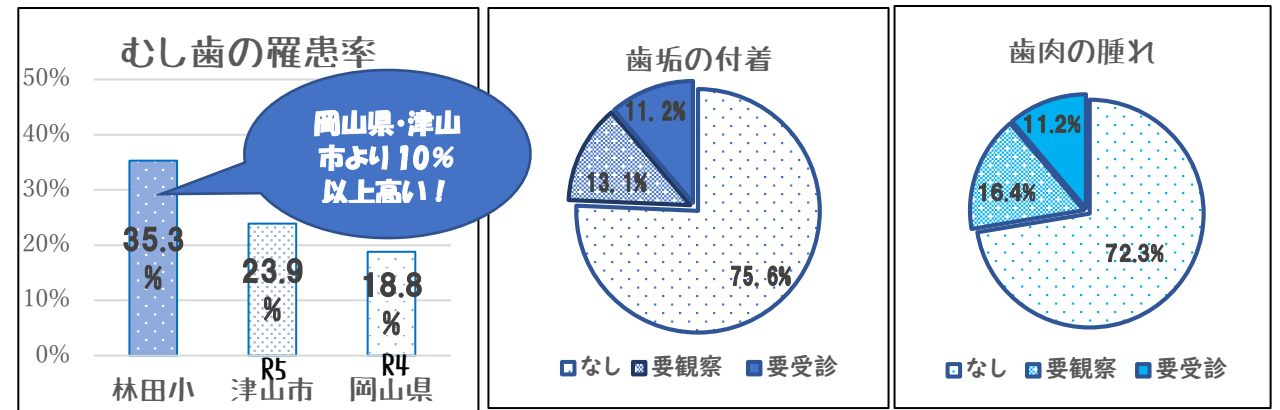
水泳学習が
始まりました



準備はOK? プールに入る前にチェックしてみましょう↓

- 前の夜の夜はしっかりねる。
- 朝ごはんをしっかり食べてくる。
- 手足のつめは短く切っておく。
- 体調の悪いところやしんどいところがない。
- 水分補給をしっかりする。

歯科検診の結果をお知らせします



本校のおし歯罹患率は **35.3%** (R5年度 33.0%) で、津山市・岡山県より10%以上高くなっています。また、10%程度の児童が歯垢の付着や歯肉の腫れで受診が必要な状態です。

むし歯や歯肉炎の予防には、毎食後の歯みがきが大切です。今年度から給食後に歯みがきをしています。必ず歯ブラシセットを持たせてください。また、ご家庭でも歯磨き習慣が身に付くようにご協力ください。



給食後の歯みがき、どのクラスもがんばっています



むし歯の治療をお願いします!!

6月6日現在のむし歯の治療率は46.1%です。半分以上の人がまだ治療に行っていません。乳歯のむし歯でも放置すると、永久歯の健康に大きな影響を与えます!!むし歯は自然に治りません。まだの方は受診をお願いします。