

わっはっは！



令和2年6月4日

久賀小中学校
ほけんしつ NO.3

「どんなに勉強ができなくても

どんなにけんかが弱くても どこかに君だけの宝石があるはずだよ
その宝石をみがいてみがいて 魂をピカピカにして見せてよ」

～ドラえもん～

6月4日～6月10日は、

は くち けんこうしゅうかん
「**歯と口の健康週間**」です！



“歯”と“口”、つまり“虫歯予防”と“口腔（口の中）疾患予防”について考えてみましょう。

という期間です。今回は、“虫歯予防”についてお話したいと思います。“虫歯予防”といえは、

- 1 正しい歯みがき
- 2 フッ化物洗口
- 3 歯科医院での定期検診

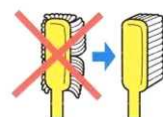
などがありますが、
歯科医の先生方に聞くと、4つめに **定期的な歯ブラシ交換** も指摘されます。

「毛先が広がった歯ブラシで磨いても、歯の汚れは落ちにくいですよ。毛先が広がった

ら、新しい歯ブラシに交換しましょう。目安は、1ヶ月に1回です。」と

言われます。また、ブラシ（毛の部分）が詰まった、ほどよい硬さがあり、

ブラシ（毛の部分）は、短めが良いといわれます。ちょうど、指2本分くらいです。



1 正しい歯みがきについては、

歯の磨き方は、この期間中に
ランチルームで、一緒に勉強
しましょう。

2 フッ化物洗口については、

今年度から、中学生も
「フッ化物洗口」が始まり
ます。ただいま準備中です。

3 歯科医院での定期検診

虫歯の治療だけでなく、定期
的に口の中を見てもらふこと
は、生涯の健康な生活につな
がります。

保護者の方へ

5月26日（火）に予定しておりました「歯科検診」は、2学期に延期となりました。
また、内科検診やその他の健康診断についても、しばらく見合わせの状況です。新日程が決まり次第、
連絡いたします。m(_ _)m

～お知らせ～

福江にある大坪歯科医院 院長 大坪真一郎先生から、本校児童生徒に
歯ブラシをいただきました。（一月に一人1本ずつ、半年分いただいています。）

給食後の歯みがきの時間に、子ども達の歯みがきの様子や
歯ブラシのチェックをしたいと考えています。その際、
歯ブラシ交換もします。

ご家庭で使用の歯ブラシも、定期的な
交換をおすすめします。虫歯予防の第一歩は、
歯ブラシ選びからです。

「久賀小中学校の皆さんを
応援しています。」



～大坪先生です～

久賀っ子の歯と口の健康をみんなで守りましょう！