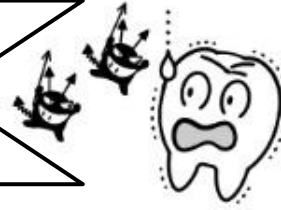


# ほけんだより



令和4年6月6日(月)  
世羅町立世羅小学校

暑<sup>あつ</sup>かったり、肌寒<sup>はださむ</sup>かったりと天気<sup>てんき</sup>が変わりやすく、体調<sup>たいちよう</sup>を崩<sup>くず</sup>しやす<sup>し</sup>い時期<sup>じき</sup>です。上着<sup>うわぎ</sup>で体温<sup>たいおん</sup>の調節<sup>ちようせつ</sup>をしましょう。タオル<sup>たう</sup>を持ってきて汗<sup>あせ</sup>をふいたり、水筒<sup>すいとう</sup>を持ってきて水分<sup>すいぶん</sup>補給<sup>ほくけい</sup>をしたりして、体調<sup>たいちよう</sup>管理<sup>かんり</sup>をしましょう。



## 6月4日~6月10日は歯の衛生週間!!

6月10日と17日で、1~4年生の歯科検診<sup>しかけんしん</sup>が終わりました。歯科検診<sup>しかけんしん</sup>が終わったあと、「×って言われたからむし歯?」「Cは確かむし歯だったような?」という声<sup>こえ</sup>が聞こえてきました。自分<sup>おのれ</sup>の体<sup>からだ</sup>に興味<sup>きょうみ</sup>を持って、歯科検診<sup>しかけんしん</sup>を受けられるといいですね♪

小学生<sup>しょうがくせい</sup>は歯<sup>は</sup>が生えかわる時期<sup>じき</sup>なので、歯ブラシ<sup>は</sup>をたてにしたり横<sup>よこ</sup>にしたりして、毛先<sup>けさき</sup>を使ってぬるぬるがなくなるように歯みがき<sup>は</sup>をしましょう。

### じょうずな歯みがき7つのコツ

**歯ブラシ選び**

小さな歯ブラシを選ぼう

**歯みがき粉のつけ方**

歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

**歯ブラシの持ち方**

えんぴつを持つように軽く

**毛先の当て方**

歯の面にまっすぐあてます

**動かし方**

力を入れずにこちょこちょと細かく

**みがく時には**

1本1本でいねいに

**みがき終わったら**

ツルツルになったか舌で確かめよう

よくかんで食べることで、食べ物<sup>た</sup>の消化<sup>た</sup>や吸収<sup>た</sup>を助けてくれたり、むし歯<sup>ば</sup>の予防<sup>よぼう</sup>をしてくれたりするだ液<sup>えき</sup>が出ます。しっかりかんで食べるようにしましょう。

### だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体にいい働きがたくさんあるよ!</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

### しっかりかんで、だ液を出そう!

サラサラのだ液とネバネバのだ液 どちらも大切!

だ液<sup>えき</sup>をつくるだ液<sup>えき</sup>の代表<sup>だいひょう</sup>は、耳下腺<sup>じかせん</sup>・顎下腺<sup>がつかせん</sup>・舌下腺<sup>ぜっかせん</sup>の3つです。さらに出る場所<sup>ばしょ</sup>によって、だ液<sup>えき</sup>はサラサラとネバネバに分かれます。

耳下腺	顎下腺	舌下腺
サラサラ	サラサラとネバネバ	ネバネバ

★サラサラだ液<sup>えき</sup>って?

リラックスしている時<sup>とき</sup>に出ます。食べ物<sup>た</sup>とまざって消化<sup>しょうか</sup>を助<sup>たす</sup>けたり、飲み込み<sup>のみこ</sup>みやすくします。また食後<sup>しょくご</sup>に酸性<sup>さんせい</sup>に傾<sup>かたむ</sup>いた口の中<sup>くち</sup>を中性<sup>ちゆうせい</sup>に戻し、むし歯<sup>ば</sup>を防<sup>ふせ</sup>ぎます。

### 歯みがきって大事!

食べ物<sup>た</sup>を食べると歯<sup>は</sup>に食べかす<sup>た</sup>がくっつきま<sup>す</sup>す

ほう<sup>ほう</sup>っておくと「歯垢<sup>はご</sup>」がで<sup>ま</sup>きます

歯垢<sup>はご</sup>には菌<sup>きん</sup>がうじゃうじゃ

むし歯<sup>むし</sup>や歯周病<sup>ししゅびょう</sup>にな<sup>な</sup>っちゃう!

歯<sup>は</sup>ブラシの毛先<sup>けさき</sup>が開<sup>あ</sup>かないくらい<sup>くらい</sup>の力<sup>ちから</sup>加減<sup>かへん</sup>で。

歯<sup>は</sup>みがきで取り除<sup>と</sup>りま<sup>す</sup>しょう

みがき残<sup>のこ</sup>りはないかな?

鏡<sup>かがみ</sup>で確認<sup>かくん</sup>して、舌<sup>した</sup>で歯<sup>は</sup>を触<sup>ふ</sup>ってま<sup>し</sup>ょう。