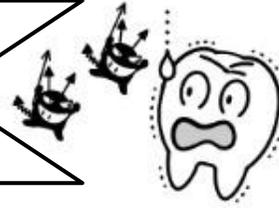


ほけんだより



令和4年6月6日(月)
世羅町立世羅小学校

暑^{あつ}かったり、肌寒^{はださむ}かったりと天気^{てんき}が変わりやすく、体調^{たいちよう}を崩^{くず}しやす^しい時期^{じき}です。上着^{うわぎ}で体温^{たいおん}の調節^{ちようせつ}をしましょう。タオル^{たう}を持ってきて汗^{あせ}をふいたり、水筒^{すいとう}を持ってきて水分^{すいぶん}補給^{ほくけい}をしたりして、体調^{たいちよう}管理^{かんり}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^{ねんせいしかけんしん}が終わりました。歯科検診^{しかけんしん}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^{こえ}が聞こえてきました。自分^{おのれ}の体^{からだ}に興味^{きようみ}を持って、歯科検診^{しかけんしん}を受けられるといいですね♪

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

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^たの消化^たや吸収^たを助けてくれたり、むし歯^ばの予防^{よぼう}をしてくれたりするだ液^{えき}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
どっちも大切!

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

耳下腺

サラサラ

顎下腺

サラサラ
と
ネバネバ

舌下腺

ネバネバ

★サラサラだ液って?

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

歯みがきって大事!

食べ物^たを食べると歯^はに食べかす^たがくっつきま^すす

ほう^{ほう}っておくと「歯垢^{はご}」がで^まきます
歯垢^{はご}には菌^{きん}がうじゃうじゃ^ういます

むし歯^{むし}や歯周病^{しゅうびょう}にな^なっちゃう!

歯^はブラシの毛先^{けさき}が開^あかないくらい^{くらい}の力^{ちから}が加減^{かへん}で。

歯^はみがきで取り除^とり除^ぞきましょう

ツルツルにな^なったらOK

合格^{ごうかく}!

鏡^{かがみ}で確認^{かくん}して、舌^{した}で歯^はを触^ふってみま^しよう。

みがき残^{のこ}りはないかな?