



令和6年6月6日  
高岡市立高陵小学校  
保健室

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防がありますが、「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなければいけないの?」と素朴な疑問をもったことはありませんか?



歯や口は私たちが食べ物をとるための、いわば『入り口』です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、からだをつくったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまうのです。

「もっとあまいものや好きなものだけ食べたい」「歯みがきはめんどろ」そんな気持ちにストップをかけて、歯と口から体と心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばってほしいと思います。



なんどもおさらい!

## 歯みがきのキホンクイズ

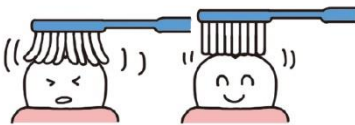
Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



歯をみがくと  
イイことがいっぱい!

歯垢や食べカスがとれて  
せいけつに!

むし歯や歯周病を  
ふせぐ!

ミュータンス菌をへらす!

# 梅雨時も健康ですぐすために

## 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

## 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

## 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。



まちがいさがし

七つのまちがいを探そう！

①カモの向き ②ほうしのちぼう ③大人の水たまり ④道の花 ⑤一番小さい子のぼうし ⑥水たまりのマーク ⑦水たまりの色