



うちひと いっしょ よんでね
お家の人と一緒に読んでね

令和8年6月号

品川区立源氏前小学校

校長 坂詰 晃

養護教諭

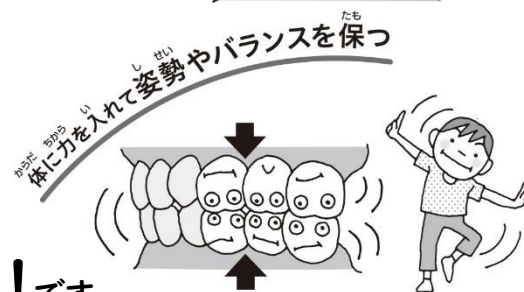
こんげつ し か けんしん
今月の歯科検診(4日、18日)を終えると、定期健康診断の全てが終了します。提出物等のご協力ありがとうございました。湿度や気温が高くなり、過ごしにくい日も増えてきました。引き続きお子様の体調管理をお願いいたします。今月は運動会があります。熱中症やけがに留意し、事前指導や対策を講じてまいります。

ねっ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防に
『朝ご飯』



食事は水分や塩分をとる大事な機会です。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがお勧めです。“朝食抜き”は熱中症のリスクを高めます。

は やくわり
歯の役割はどれ？



ぜんぶ
こたえは、全部！です。

歯が揃っているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ご飯を食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにもかむ力は大切です。左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えることができます。左右バランスの良い表情を作れるようになります。歯の本数が足りないとそこから空気が漏れてうまく発音できません。歯は、話したり歌ったりするのも重要な役割を果たしています。

歯を守るために大切なのは・・・

まいにち は 毎日の歯みがき
セルフケア

+

ていきてき はいしゃ 定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もあります。細菌が歯にくっつくと、そこほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1~2億個も細菌がいるとも言われています。

歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。

