



R6. 6. 3

栃木市立大宮南小学校

今月は歯と口の健康週間があります。みなさんは、歯と口の健康を守るために、どんなことに気をつけていますか。一番思いつくのは歯みがきだと思いますが、歯みがきの他にもデンタルフロスを使ったり、あまい食べ物の食べ方に気をつけたり、歯医者さんに定期的に行ったりと、歯と口の健康を守る方法はたくさんあります。ぜひ、健康な歯を保ち、笑ったときにキラリと光る白い歯になりましょう。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみよう



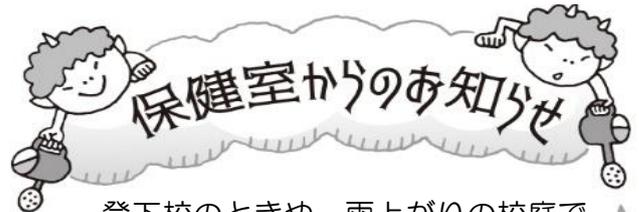
水泳学習

が始まります



今月から水泳学習が始まります。水泳学習期間中は、毎日さくら連絡網に健康チェックの入力をお願いしております。

なお、さくら連絡網での健康チェックが確認できない場合は、安全面を考慮して、水泳学習はできませんので、必ずさくら連絡網で健康チェックの入力をお願いいたします。



登下校のときや、雨上がりの校庭で遊んだときなどにくつ下やパンツが濡れてしまうことがあるので、予備のくつ下やパンツを1枚ランドセルに入れておくと安心です。

ご協力よろしくお願ひいたします。

「歯と口の健康週間」に関する作文・ポスター及び標語を募集したところ、素晴らしい作品がたくさん集まりました。その中から学校代表として、以下の児童の作品を出品しました。

市の選考の結果、作文の部で3年生の寺内脩人さんが優秀賞に選ばれました。おめでとうございます。また、作品を提出してくれたみなさん、ありがとうございました。

