

ほけんだより



NO.5 2020年6月17日 御杖小学校保健室

梅雨の中休みで、急に日差しがきつくなったり、蒸し暑い日になったりしています。毎日マスクを着けての登校ですが、外遊びの時や暑くて息苦しいときなどは、マスクを外して熱中症を予防することも大切です。人との距離を少しあければ、マスクを外しても大丈夫です。また、こまめに水分をとるためにも、水筒を忘れずに持ってきてみましょう。



熱中症に気をつけよう！
早ね・早おき・朝ごはん で体調を整えて！

歯肉は「見て」「さわって」チェック！

	健康な歯	歯肉炎になった歯
見た目		
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
かたち	歯と歯の間に きっちり入っている	はれて丸みがある
出血	ない	歯みがきなどで 血が出る
さわった感じ	引きしまっている	ぶよぶよしている

なりはじめの歯肉炎は、ていねいな歯みがきを続ければ自分で改善できます。口の中のようすをふだんからチェックしましょう！

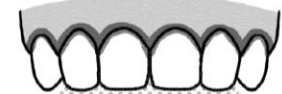


おぼえよう！みがきのこしのポイント

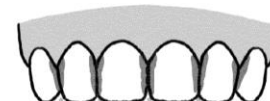
これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」。しっかりみがいているつもりでも、食べ物のカスや歯垢(むし歯菌のかたまり)がのこりやすいのです。歯みがきのとき、いつも気をつけてみがくようにしてくださいね！



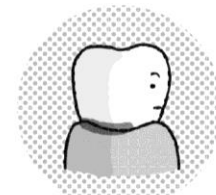
おく歯のみぞ (まん中のへこみ)



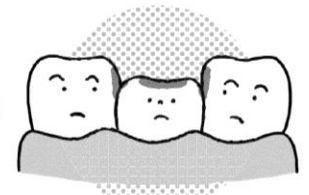
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯のうらがわ



歯がひくくなっているところ

