

ほけんだより 6月

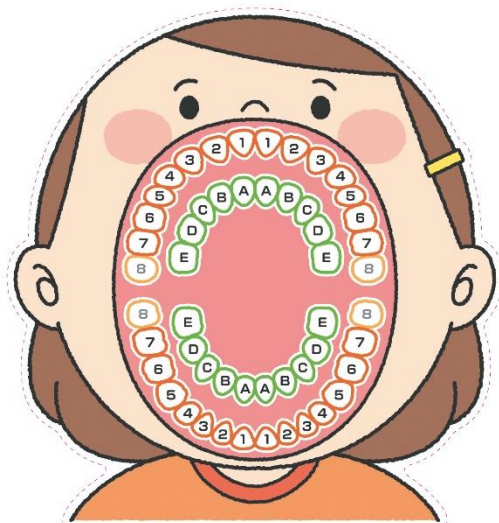
令和3年(2021年)6月 豊中市立刀根山小学校 保健室



暑い日や雨でむしむした日がつづきます。体が暑さに慣れずしんどくなる人が保健室に多く来ています。朝ごはんをしっかりと食べて、夜10時までは寝るようにしましょう。体育だけではなく晴れている日は外で遊び、しっかり汗をかくようにすると、暑さに負けない体になりますよ。



あなたの大人の歯は何本生えてきた？



鏡で自分の歯を見てみましょう。
大人の歯は何本生えてきたかな？



歯の表し方

アルファベット→「乳歯」子どもの歯のこと。
数字→「永久歯」子どもの歯が生えかわった大人の歯のこと。
6才くらいになったら「6才臼歯」とよばれる6番目の奥歯が生えてきます。

歯みがきのコツ



歯ブラシはえんぴつのにぎり方で持つ。こまかいところまでみがけます。



こきざみに動かす



6月10日は歯科検診です。みんなの歯はどうなっているかな？

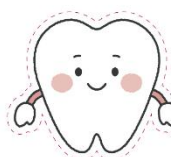
歯科医の先生はなにを言っているの？



上の右から 6がC (シー)、
5がO (マル)、
4から1までが/ (シャセン)



これはみなさんの歯1本1本のようすをあらわす記号です。記号の意味がわかると、自分の歯のことがよくわかりますね



1~8は
永久歯 (大人の歯) です

番号は大人の歯だよ

健康な歯



むし歯になりそうな歯

よくみがけば、元に戻ります

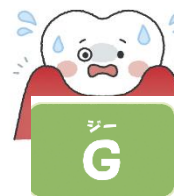


治療が必要なむし歯



治療が必要な歯ぐきの病気

歯肉炎 歯周炎



A~Eは
乳歯 (子どもの歯) です

アルファベットは子どもの歯だよ

抜いたほうが
いいかもしれない
乳歯



歯ぐきが少し
はれている

軽い 歯肉炎



むし歯になったけど、治した歯



お知らせをもらったら、
はやめに受診しよう