

11月8日(木)～14日(水)

歯みがき強化週間

- ・歯みがきカレンダー(裏面)
- ・昼の歯みがきチェック

歯ブラシを
持ってこよう!



11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック!



治療カードを再発行します。
すぐに歯医者さんに行きましょう。

1年生歯科教室を行いました

10月25日(木)に、伊豆の国市健康づくり課の保健師さん、歯科衛生士さんに歯科教室を行っていただきました。

保健師さんからは、伊豆の国市民の健康状態について、歯科衛生士さんには、小学校3、5年生の時にもお世話になりましたが、歯の健康や正しい歯みがきの仕方について教えていただきました。



感想

- ・きれいにみがけていると思っていても、色がついていたから、もう少し丁寧にみがきたい。
- ・糸ようじを初めて使ったけど、汚れがすごく取れたので気持ちがよくなりました。
- ・歯周病になると、歯を支えるところが溶けて抜けてしまうと聞き、とても怖くてびっくりした。
- ・日頃から飲んでいるスポーツ飲料にも、砂糖が多く含まれていることが一番印象に残った。
- ・伊豆の国市は高血圧の人が多いと聞き、ラーメンなどの汁を飲まないようにしようと思った。



平成30年11月7日

保護者の皆様へ

伊豆の国市小中学校 養護教諭部
協力 伊豆の国市保育園・幼稚園

「丈夫な歯づくりのための歯みがき」のすすめ

日頃より保健活動にご協力をいただき、ありがとうございます。

大仁地区では、平成25年度の11月より「いい歯の日（11月8日）」と「歯と口の健康週間（6月4～10日）」に合わせて、保育園・幼稚園・小学校・中学校が連携して「歯みがきカレンダー」に取り組んでいます。毎回保護者の皆様のご協力により、家族で一緒にみがいたり、親に仕上げみがきをしてもらったりと、子どもたちが歯みがきを見直す良い機会となっています。

そこで、今年度11月から、この取り組みを大仁地区だけでなく、韮山・長岡地区でも実施し、伊豆の国市全体に広げていくことになりました。市内の子どもたちが、自分の歯を大切に、進んで歯みがきをし、未来につなぐ健康づくりの一つになることをめざしています。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

【実施方法】

- ・朝と夜のご家庭での歯みがき調べを行います。
歯がきちんとみがけたら、「歯みがきカレンダー」に色をぬってください。
- ・実施期間は、**11月8日(木)～14日(水)**です。



伊豆の国市の保育園・幼稚園・小学校・中学校に通うお子様がいらっしゃるご家庭で、同じ時期に実施しています。ご家族で声を掛け合いながら取り組んでみてください。

☆ぬい終わった「歯みがきカレンダー」は、11月15日(木)に、各園・学校にご提出ください。

むし歯・歯肉炎を予防するポイント

毎日みがき残しのないように歯をみがく

ダラダラとあまいものを食べない

歯ごたえのあるものをよくかんで食べる

栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる

定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

ほかにも

- ・規則正しい生活をする
- ・自分に合った歯ブラシを使う

など