

6月4日(火)～10日(月)

# 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

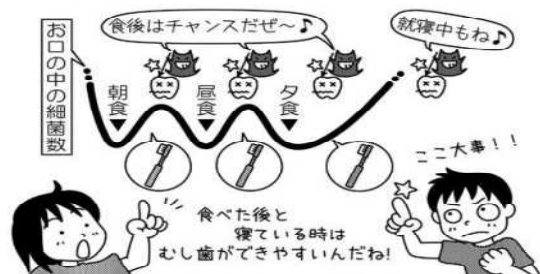


4月の歯みがき強化週間より



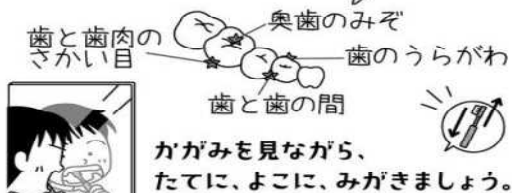
歯ブラシを  
持ってこよう!!

## 食べたら、みがく



## 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



きちんと  
みがけてる?

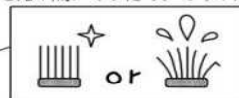
## 6月4日～10日 歯と口の健康週間

## 歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



## 半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



## 歯周病がからだ全体に影響するってホント?

ホントです。歯周病を放っておくと歯周病菌や歯周病菌が産みだす毒素などがどんどん増えていきます。

### それが血管から入り込むと

- 心臓病・脳卒中…血管が傷ついたり狭まったりするため、狭心症や心筋梗塞、脳卒中等の危険が高まります。
- 糖尿病…糖の代謝が妨げられて糖尿病が悪化します。
- 早産・低体重児…子宮の収縮が早まると早産に、胎児の成長を妨げると低体重児出産のリスクが高まります。

### それがだ液から入り込むと

気管支炎・肺炎…だ液に混じって気道から入ると気管支炎や肺炎の原因になります。



健康を支える歯みがきは  
しっかりと

令和元年6月3日

保護者の皆様へ

大仁地区小中学校 養護教諭部  
協力 大仁地区保育園・幼稚園

## 「未来につなぐ健康づくりのための歯みがき」のすすめ

日頃より学校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、大仁地区の保育園・幼稚園・小学校・中学校が連携して「歯みがきカレンダー」を実施しています。毎回保護者の皆様のご協力により、兄弟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。

今年度も、子どもたちが自分の歯を大切に、進んで歯みがきをすることができるよう、「歯みがきカレンダー」を実施します。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、**6月4日(火)～10日(月)**です。



大仁地区の保育園・幼稚園・小学校・中学校に通うお子様がいるご家庭全てで、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、6月11日(火)に、各園・学校にご提出ください。

## むし歯を防ぐ生活習慣



しよくご は きほん  
食後の歯みがきが基本



あま もの た  
甘い物を食べすぎない



しっかりかんでゆっくり食べる



ていきてき し かけんしん  
定期的に歯科検診を